

Lungenyt

Lungeforeningens medlemsblad

NR. 4 • 2019



06 Farlig cocktail: **Usundt Arbejds miljø og tobak gjorde Jan lungesyg**



Tema
Bedre luft til
lungerne

04

Indeklimaet er vigtigt
**5 gode råd til
lungevenlig luft**

14

Partikler i hjemmet
**Forsøg med stegt
flæsk og stearinlys**

20

Inspiration til din mad
**Opskrift på en
nem hverdagsret**

Sund luft til alle

For kort tid siden har jeg fået titlen som formand for Lungeforeningen – og så er jeg blevet morfar. Så her står jeg som speciallæge i anæstesi og intensiv terapi, dr.med. og tidligere direktør på Amager og Hvidovre Hospitaler. Min faglige ballast og erfaring er stor, og et vigtigt fundament, som jeg vil bruge som afsæt til at stå i spidsen for Lungeforeningen. En forening, der gør en livsvigtig indsats for, at vores lunger ikke bliver syge, og som støtter de mennesker, hvis lunger alligevel er blevet det.

I min tid som læge har jeg forsket og mødt mange patienter. Deres historier og sygdomsforløb har gjort indtryk på mig. Det gør det også at stå med mit lille barnebarn i armene. Som en hver anden morfar ønsker jeg, at han og hele hans generation må få et godt liv med sunde lunger.

Med tanken om, at vi trækker vejret 20.000 gange om dagen, betyder det noget, hvad der er i den luft, vi indånder. Vi er i Lungeforeningen også optaget af den helt store klimadagsorden, hvor jeg tænker på forurening udendørs og vigtigheden af, at politikere verden over hurtigt får taget stilling til, hvilken luft vi vil tilbyde, at den næste generation skal indånde. Hvor mange skadelige partikler skal børn og unge udsætte deres lunger og luftveje for? Ideelt ville svaret være "ingen". Ser man på realiteterne, er det tydeligt, at der i dag er alt for mange. Så der er brug for en langt større indsats, end den vi ser i dag.

Når jeg kigger på mit barnebarn og forholder mig til den viden, jeg har om miljøets betydning for sunde lunger, forstår jeg, hvis mit barnebarns forældre tænker over indeklimaet i deres bolig og i den skole, de en dag sender deres søn i. For det gør en forskel, hvilke partikler han indånder. Ikke bare som barn, men også når han bliver ung og skal vælge uddannelse. Vi ved, at 40% af erhvervsskoleeleverne ryger, og at flere af dem, vil komme ud på arbejdsmarkedet i job, hvor det er vigtigt at have blik for, om de er i et lungesundt arbejdsmiljø.

Og vi kan desværre ikke karakterisere alle arbejdsmiljøer som lungesunde, for vi

har i dag et samfund, hvor hver 10. får deres lungesygdom på grund af deres job. Derfor er samarbejde om lungesunde arbejdsmiljøer afgørende. Samarbejde ligger netop i Lungeforeningens dna. Tuberkulosen blev udryddet i Danmark, fordi vi gik sammen med fx kirkerne og lærte folk, at de skulle drikke af hver deres nadverbæger og ikke samme kalk, for at forebygge sygdom. I dag samarbejder vi med bl.a. 3F om projektet Friske lunger i arbejde. Vi skal arbejde med langt flere fremadrettet og sammen finde nye veje til at forebygge rygning hos børn og unge, hvis vi skal have lungesunde arbejdsmiljøer!

I dette nummer af Lungenyt, hvor temaet er: Sund luft til lungerne, kan du bl.a. læse om Jan, der fik KOL som ganske ung, fordi han røg og desværre undlod at bruge maske på sit arbejde, fordi han ikke vidste bedre, og skulle arbejdspladsen her have taget vare på, at han passede på sig selv?

Du får også svar på, hvad partikelforurening er, og hvordan stegeos og stearinlys påvirker indeklimaet. Du kan også læse om indeklima på skolerne, og vi giver dig gode råd til, hvordan du får et godt indeklima i din bolig.

Med andre ord ønsker vi med dette nummer af Lungenyt at rette et skarpt blik på den luft, som vi alle trækker, lige fra vi bliver født, til vi en dag skal herfra.

God læselyst! •



Torben Mogensen

Formand for Lungeforeningen
Torben Mogensen
Lungeforeningen



Lungeforeningen
Børnelungefonden
Danmarks Lungeforenings Fond

Strandboulevarden 49, B-8, 2100 København Ø
Tlf: 38 74 55 44

Tlf. tid: Man. ons. tors. og fre. 10-14, tirsdag 11-16
info@lunge.dk

www.facebook.com/lungeforeningen
www.lunge.dk
www.børnelungefonden.dk
www.livlungerne.dk

Redaktion

Anne Brandt (ansvarshavende)
Charlotte Larsen

Design og produktion
Mediegruppen as

Tryk
Aller Tryk

Oplag
23.400

Annoncering
Mediegruppen as
Lars Burchardt
lars@mediegruppen.net, tlf. 76 40 64 10

Fotograf til forsiden
Weltklasse

Redaktionen forbeholder sig ret til at afvise materiale, der strider imod bladets linje.

Ideer og forslag til redaktionen kan sendes til info@lunge.dk

Næste Lungenyt udkommer i februar 2020

Lungeforeningen står ikke inde for kvalitet og troværdighed i annonceindhold og påtager sig ikke ansvar for annoncerede produkters og ydelsers kvalitet og virkning. Budskaber i annoncer i Lungenyt udtrykker ikke Lungeforeningens holdning eller anbefalinger. Med forbehold for fejl og ændringer.



Tryksag
5041-0806



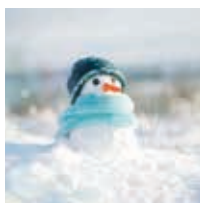
Papir fra
ansvarlige kilder
FSC® C121078



"Friske lunger i arbejde"

Unge på erhvervs-skoler skal lære at passe på lungerne

Side 10



Hvad er dårligt lungevej?

Kulde, varme, sol og vind. Hvordan påvirker vejret dig?

Side 13



Snak med dine nærmeste

Få gode råd til at fortælle om din sygdom

Side 16



Luften påvirker lungerne

Den udendørs luftforurening udfordrer men er usynlig

Side 18

De faste

- 24 Opslagstavlen
- 26 Nyt fra Lungeforeningen og Børnelungefonden
- 28 Lungernes verden
- 30 Lokale lunger – arrangementer, netværk og aktiviteter for dig



06



Tema
Bedre luft til lungerne



Rådgivning

Ring til Lungelinjen

Sygeplejerske Marie Lavesen
tlf. 30 13 79 46 (man. 11-12)

Socialrådgiver og familierapeut Susanne Kitaj
tlf. 30 13 79 48 (man. 16-17)

Sygeplejerske Vibeke Skivild
tlf. 30 13 07 38 (man. 19-20 kun ulige uger)

Ergoterapeut Stine Kaarsberg
tlf. 30 13 09 44 (man. 20-21)

Psykolog Ingeborg Farver-Vestergaard
tlf. 30 13 63 24 (tirs. 13-14)

Fysioterapeut Agnete Haarder
(vedr. voksne) tlf. 30 13 59 68 (tirs. 14-15)

Sygeplejerske og sexolog Louise Kofoed Stender
tlf. 30 13 52 43 (læg dit navn og tlf. nr. og bliv ringet op)

Fysioterapeut Lue Drasbæk Philipsen
(vedr. børn) tlf. 30 13 62 07 (læg dit navn og tlf. nr. og bliv ringet op)

Læge Vibe Ryberg
(vedr. voksne og lungesygdomme)
tlf. 30 13 78 34 (indtal dit navn og tlf. nr. på svareren og bliv ringet op)

Spørg om træning, mad, sex, rygestop, sociale og retslige forhold, luft og miljø, livet med en lungesygdom, KOL, astma, allergi og andre lungesygdomme.

I dette nummer

- 4 Hvorfor er vores indeklima så vigtigt?
- 6 Farlig cocktail: Usundt Arbejdsmiljø og tobak gjorde Jan lungesyg
- 9 Beskyt lungerne på arbejdspladsen
- 10 Unge skal have sunde lungevaner med i arbejdslivet
- 12 En lungesygdom bragte mor og søn tættere
- 13 Hvad er dårligt lungevejr?
- 14 Forsøg med stegt flæsk og stearinlys skal gøre os klogere på partikelforurening i hjemmet
- 16 Når det ikke er nemt at tale om sine begrænsninger
- 18 Hvordan undgår du den usynlige luftforurening?
- 20 Mad dine lunger kan lide
- 22 Sundere luft i danske skoler?



Hvorfor er vores indeklima så vigtigt?



Gitte Juel Holst,
ph.d.-studerende,
postdoc



Torben Sigsgaard,
ph.d., professor

Vi opholder os i gennemsnit 85-90% inden døre, og hver dag trækker vi vejret 20.000 gange. Derfor gør indeklimaet en forskel – især, hvis du har en lungesygdom.

Af: Mette Bernt Foto: Greg McQueen, Aarhus Universitet og Adobe Stock

Støv, røg, gas og dampe, der indeholder skadelige partikler, kan føre til, at vi får lungesygdomme. Samtidig kan partiklerne påvirke os, når vi først er blevet syge.

– Man kan sammenligne forandringerne i luftvejene, som findes hos mennesker med kroniske lungesygdomme, med en hudafskrabning, hvor selv små påvirkninger fører til kraftig irritation, siger Torben

Sigsgaard, der er professor, Ph.D. på Institut for Folkesundhed på Aarhus Universitet og uddyber:

– Vi ved, at støv og skidt nemmere sætter sig fast i en hudafskrabning end dér, hvor huden er glat og hel. Når man har en lungesygdom, er overfladerne i luftvejene ikke hele og glatte. Støv, røg, gas og dampe påvirker derfor i højere grad, når man har

en lungesygdom som fx astma eller KOL. Men hvad er blandt de største syndere, når vi ser på indeklimaet?

Rygning udfordrer stadig

Røg hører til en af de største syndere. Heldigvis har det, siden rygeloven blev indført i 2007, været slut med at ryge indendørs på arbejdspladser, restauranter og store værtshuse. Derudover har 78% af danskerne ifølge tal fra den årlige rygevanerundersøgelse valgt, at der ikke skal være røg inden døre i deres hjem.

– Det er positivt, fordi ikke alene rygning men også passiv rygning kan være årsag til fx astma, og effekten af selv kortvarige ophold i røg er næsten lige så stor som hos rygerne selv, lyder det fra Torben Sigsgaard.

Fugt og skimmelsvamp

Med flere og flere bygninger med mekanisk ventilation er det oplagt at tænke, at fugt og skimmelsvamp, hører fortiden til. Et forskningsprojekt med fokus på børns indeklima, som Gitte Juel Holst, Ph.D.-studerende og post.doc fra Institut for Folkesundhed, står bag, viser imidlertid noget andet. I de boliger, der blev undersøgt i projektet, var der fugt og skimmelsvamp i 7%, mens der i 15% af skolerne var en høj grad af fugt og skimmelsvamp og i 66% en middel grad af fugt og skimmelsvamp. Især fugt viste sig at påvirke børnene.

– Fugtproblemer i klasseværelserne var associeret med hvæsende vejrtrækning og nedsat lungefunktion hos børnene, fortæller Gitte Juel Holst.





5 gode råd til et godt indeklima



1 Luft ud

Sørg for at lufte ud mindst 4 x 10 minutter hver dag. Vinduer på klem er ikke nok. Lav gennemtræk – også selv om du bor på en trafikeret vej. Undgå myldretidstrafikken, hvis du kan og luft ikke ud, hvis din nabo har tændt for brændeovnen.



2 Undgå at sprede mados

Brug altid emhætte og rens filteret jævnligt. Luk døre til soveværelser og børneværelser, når du laver mad. Partikler fra madlavningen spreder sig på få minutter til hele huset og bliver hængende i luften i adskillige timer. Husk at lufte ud, når du er færdig med madlavningen.



3 Gør hyppigt rent

Sørg for at gøre rent hyppigt – støv skal fjernes en gang om ugen. Anvend få og miljømærkede rengøringsmidler. Indret dit hjem rengøringsvenligt og gør hovedrent en gang om året.



4 Ryg ikke indendørs – heller ikke e-cigaretter

Rygning indendørs er heldigvis ikke så almindeligt længere. Det er vigtigt, for rygning skader ikke kun, mens man ryger. De skadelige partikler hænger i luften lang tid efter.



5 Brug stearinlys med omtanke

Brug færre stearinlys og husk, at slukke dine stearinlys med omtanke. Udenfor er allerbedst, men ellers med gammeldags lyslukker eller med fingrene, så de ikke osler længe efter, at de er blevet slukket. Du kan også med fordel benytte andre alternativer end stearinlys som fx LED-lys.



Vi opholder os i gennemsnit 85-90% inden døre.”

Kilde: lunge.dk og Torben Sigsgaard, professor, ph.d. på Institut for Folkesundhed på Aarhus Universitet.

” Fugtproblemer i klasseværelserne var associeret med hvæsende vejrtrækning og nedsat lungefunktion hos børnene.”

Indretning og hygge

Også årstiden spiller ind på vores indeklima. Ud over, at vi helt naturligt har vinduer og døre til at stå mere åbne om sommeren og på den måde får frisk luft ind i boligen, tænder vi om vinteren ofte stearinlys og måske særligt i december. Resultatet er, at vi sammen med hyggen sender en masse ultrafine

partikler ud i vores bolig. Det samme sker, når vi tænder for brændeovnen eller steger mad i vores køkken.

Torben Sigsgaard påpeger her, at det gør en forskel, hvordan vi indretter vores boliger.

– Med de store køkkener opholder vi os mere i køkkenet, end vi gjorde tidligere, siger han.

I en ganske almindelig familie, kan man derfor ofte sidde sammen med andre i rummet og snakke, mens der bliver lavet mad. Samtidig med den hyggelig snak indånder alle, der er i køkkenet, stegeos med usunde partikler.

– Mange steder er ovnen tilmed flyttet op i et skab. Det betyder, at den ikke sidder under emhætten, og stegeosen kommer derfor i højere grad ud i rummet, når man

åbner ovnen, siger Torben Sigsgaard og gør også opmærksom på det uopsigtsmæssige ved selvrensende ovne.

– Når man ser på partiklerne fra disse ovne i forbindelse med pyrolysen, hvor ovnen renser sig selv, svarer partikelmængden til, at man tænder en kul-grill inde i køkkenet, fortæller han.

Men hjælper det ikke, at mange nye bygninger og boliger bliver lavet med mekanisk ventilation?

– Jo, hvis man husker, at man skal passe sit ventilationsanlæg og hele tiden sørge for, at det fungerer optimalt. For pyrolyseovne er det dog stadig nødvendigt med gennemtræk, mens det foregår, her er et ventilationsanlæg ikke nok, slutter Torben Sigsgaard. •



Husker du Jan fra kampagnen "Pust liv i hverdagen", som du kunne læse om i Lungenyt 2? Sundhedsstyrelsen og Lungeforeningen står bag den landsdækkende kampagne, som kører igen op til Lungedagen 20. november. Se mere på s. 33.



Farlig cocktail: Usundt Arbejdsmiljø og tobak gjorde Jan langesyg

Kombinationen af usunde arbejdsforhold og tobak gav Jan Sørensen KOL allerede som 35-årig. Han ryster på hovedet, når han ser unge kolleger insistere på at arbejde i giftige miljøer uden at beskytte deres lunger.

Af: Carsten G. Johansen Foto: Weltklasse



– Jeg var kun midt i 30'erne, men jeg var hele tiden syg. Lungebetændelse havde jeg mere end én gang. Til sidst valgte jeg at prøve en lungefunktionstest. Det er jo bare med at få det gjort. Og så kunne lægerne se, at jeg allerede havde fået KOL, forklarer Jan Sørensen.

Det hele ryger ned i lungerne

Jan var kun 16 år, da han kom i lære som smed på Lindø-værftet. Det var et sjovt sted at arbejde. Masser af mænd, som var nogle vældige karle. De røg cigaretter og de droppede at bruge deres "suger", når de skulle skære eller slibe. Det var der ikke tid til.

Så Jan gjorde det samme.

– De specialiserede svejsere, som ikke lavede andet, brugte udsugning, men vi smede brugte den ikke så tit. Vi havde en suger, som skulle indstilles ved hver opgave. Nogle steder sliber eller svejser man, hvor der er meget smalt. Jeg har en gang stået på hovedet for at svejse, fortæller han og fortsætter.

– Samtidig er man ung. Tænker ikke over, hvad der kan være skadeligt mange år frem i tiden. Derfor droppede man tit suget.

– Det tager ikke lang tid for mig at lave det her..." Men man står i røg og gas og støv og skidt, og man ånder det hele ind. Også det støv som kommer af de andres arbejde.

Han holdt af sit arbejde, og i tiden efter Lindø arbejdede Jan i mange år som rejsende skibs-svejsere. Det var et spændende job i udfordrende miljøer. Indtil Jans lunger ikke kunne klare det længere.

– Det er egentlig mærkeligt, for jeg har altid været meget omhyggelig med at bruge øreværn og svejseskraller. Jeg kunne ikke lave noget som helst uden øreværn. Men lungerne tænkte jeg ikke på, siger Jan.

I de seneste år, efter han havde fået KOL, brugte Jan dog motormaske på alle rejsejob – også når han selv skulle slæbe den med i flyet i håndbagagen.

Mor døde af KOL

I dag tænker Jan heldigvis heller ikke meget over sine lunger i det daglige. Han arbejder stadig på fuld tid – siden årsskiftet dog ikke længere som smed og svejser – og han er sjældent syg.

– Mit immunforsvar er meget, meget bedre, efter jeg stoppede med at ryge.

Tidligere havde jeg lungebetændelse hver tredje måned. Når jeg har infektion i lungerne, kan jeg absolut ingenting. Men nu er jeg højst syg hvert andet år, lyder det fra Jan.

I en periode havde han svært ved at stoppe med rygningen, selvom han vidste, han havde KOL. Men Jan kunne følge med i sin egen mors svækkede alderdom.

– Hun døde af KOL. Til sidst havde hun kun 7 % lungekapacitet. Og samtidig var jeg til lægen, som sagde, at jeg ikke ville blive 60 år, hvis jeg ikke stoppede, fortæller Jan Sørensen.

” Jeg siger det til dem, hver gang jeg ser en ung kollega arbejde uden beskyttelse. Pas nu på, husk nu masken, du vil da ikke ende som mig, vel!”

Så Jan og hans kæreste Helle lavede en aftale. På den dato for 13 år siden, hvor Rygeloven trådte i kraft, stoppede de begge to med at ryge.

– Vi gik og forberedte os til rygestoppet i 2-3 måneder. Så stoppede vi, og ingen af os har røget siden, fortæller han.

Forsøger at råbe de unge op

Jan har haft nogle dårlige år på grund af sin KOL, som ramte i en meget ung alder. Det skyldes efter al sandsynlighed den såkaldte "cocktail-effekt" – rygning i kombination med skadeligt arbejdsmiljø med partikler – hvor 2 plus 2 bliver meget mere end 4.

I første omgang fik Jan ikke anerkendt sin arbejdsskade, men i tredje forsøg fik han arbejdsrettens ord for, at hans KOL bl.a. skyldes de mange opgaver i arbejdsmiljø med epoxy og talrige andre skadelige partikler.

– Det var ikke mange penge, jeg fik ud af det. Men det var vigtigt for mig at få anerkendt, siger han.

Selvom Jan har rettens ord for, hvor sundhedsskadeligt hans tidligere job var, ser han stadig masser af unge kolleger tage let på sikkerhedsreglerne.

Det tog ca. 7 år, fra Jan fik sin KOL-diagnose, til han stoppede helt med at ryge. I dag har han svært ved at forstå det.

– Hver eneste morgen, når jeg vågner, fryder jeg mig over, at jeg ikke ryger længere, fortæller 55-årige Jan Sørensen, der har været røgfri i 13 år.

Tobak er ikke sundt for nogen, men for Jan var rygningen ekstra skadelig. I smedefaget arbejdede han nemlig i et meget usundt arbejdsmiljø, hvor han indåndede masser af gas og støv med partikler. I kombination med rygningen blev partiklernes skadelige virkning betydeligt kraftigere.



Cocktail-effekten

Mennesker, der ryger og er udsat for støv eller andre partikler i arbejdsmiljøet, har en meget højere risiko for at udvikle alvorlig lungesygdom end andre.

Det er cocktail-effekten af de forskellige partikler, der er farlig. Selvom en enkelt partikels påvirkning er langt under grænseværdien, så er det et samspil af de forskellige påvirkninger fra farlige partikler, der har en effekt på helbredet.

– Jeg siger det til dem, hver gang jeg ser en ung kollega arbejde uden beskyttelse. Pas nu på, husk nu masken, du vil da ikke ende som mig, vel!?, fortæller han og fortsætter

– Men jeg ser, at de glemmer det igen. De skal "bare lige" bruge skærebrænderen. De tænker ikke over alle partiklerne i luften, ligesom jeg heller ikke selv gjorde, da jeg var deres alder. Det er trist at se. Men jeg siger det igen, næste gang jeg ser en af de unge uden beskyttelse.

” Vi snakker jævnligt om, hvor godt vi har det i dag. Livet er virkelig meget mere end cigaretter.”

Livet er andet end cigaretter

Jan kan godt få åndenød nogle gange.

– Det kan fx ske, når jeg slår græs. Så tager min kæreste over, mens jeg lige får pusten til at gøre det færdigt. Jeg kan også mærke, at nogle dage er værre end andre. Men jeg har næsten aldrig sygedage. Jeg tager på arbejde og siger, de skal passe lidt på mig i dag. Jeg er altid meget åben om min KOL, siger Jan.



Han og Helle har aldrig haft tilbagefald, efter de tog hul på deres fælles rygestop. Det var svært i de første 14 dage, men de var enige om at minde hinanden om det positive. Og nu er der gået 13 røgfri år.

– Vi snakker jævnligt om, hvor godt vi har det i dag. Livet er virkelig meget mere end cigaretter! Og jeg er glad for, at jeg også kan blive ved med at arbejde – uden at sætte mit helbred på spil, slutter Jan. ●



Vil du også stoppe med at ryge?

Find inspiration og gode råd på lunge.dk/rygning. Som medlem kan du også kontakte Lungeforningens rådgivning og få gode råd til at stoppe med at ryge.



Vivi Schlünssen,
ph.d., professor

Beskyt lungerne på arbejdspladsen

På mange arbejdspladser er der partikler, dampe og gasser, der kan øge risikoen for at udvikle lungesygdomme eller forværre symptomerne hos mennesker med lungesygdom. Derfor er det vigtigt at beskytte lungerne i løbet af arbejdsdagen.

Af: Kristine Buske Foto: Aarhus Universitet

For bare 20 år siden troede man ikke, at luftforurening på arbejdspladser kunne give KOL. I dag ved man, at mange tilfælde af astma, KOL og andre lungesygdomme kan forklares med dårligt arbejdsmiljø som støv, gasser og dampe. Professor ved Institut for Folkesundhed – Miljø, Arbejde og Sundhed, Vivi Schlünssen forklarer, hvorfor et dårligt arbejdsmiljø kan skade lungerne.

– Når du får partikler og dampe ned i lungerne, kan det give irritation og somme tider en allergisk reaktion i bronkierne. På længere sigt kan det forårsage inflammation i lungerne og medføre lungesygdom som astma og KOL. Fag som frisør, kok, rengørings-assistent, bager og smed er særligt udsatte, siger hun og forklarer, at det i lige så høj grad er vigtigt for mennesker med lungesygdomme at beskytte lungerne på arbejdspladsen.

– For mennesker, der allerede har en lungesygdom, kan det have stor betydning for deres sygdom og symptomer, hvad deres lunger udsættes for. Partikler, gasser og dampe i luften kan forværre sygdommen, siger Vivi Schlünssen.

Husk forebyggelseshierarkiet

Heldigvis er der måder at beskytte lungerne på arbejdspladsen. Første step er at se, om du kan fjerne den forurenende kilde – altså helt at undgå at bruge de materialer, som støver eller afgiver dampe. Næste skridt er at undgå at indånde partikler, gasser og dampe ved at fjerne dem fra indåndingszonen for eksempel ved at indkapsle maskiner eller bruge punktsug, der op-suger dampe og partikler.

– Udsugningen skal være vedligeholdt, og vigtigst af alt skal udsugningen være lige over kilden til forureningen. Står der udsugning et andet sted i rummet, er det falsk tryghed, for så når du at indånde partiklerne. Man kan for eksempel suge et stearinlys ud med et punktsug for at se, hvor tæt man faktisk skal på, siger Vivi Schlünssen.

I nogle situationer kan du ikke undgå støv og dampe i indåndingszonen – for eksempel når du svejser eller gør rent med højtryks-spuling. Her er du nødt til at bruge åndedræts-værn for ikke at få partiklerne ned i lungerne. Brug værn med grove filtre til grove partikler, og finere filtre til gasser og dampe.

Men det er ikke kun når arbejdet med de skadelige partikler står på, at du skal forebygge. Vivi Schlünssen fortæller, at et højt rengøringsniveau på arbejdspladsen også er vigtigt for at holde mængden af partikler nede. Her er det vigtigt at bruge støvsuger og våd rengøring og at undgå at feje og bruge trykluft, da det hvirvler støvet op i luften igen.

Behov for prioriteret indsats

Du kan altså selv være opmærksom på din adfærd på arbejdspladsen og bruge forebyggende værn. Men det vigtigste er, at der er en kultur for godt arbejdsmiljø og de rette remedier til at beskytte lungerne på arbejdspladsen. Der mangler dog fortsat viden på området for at sætte mere fokus, mener Vivi Schlünssen.

– Der er behov for en prioriteret indsats, hvor man undersøger niveauerne af partikler på arbejdspladser, og hvad det kan have af konsekvenser for lungepatienter. Det er

nødvendigt, hvis vi skal lave den mest målrettede og effektive forebyggelse af lungesygdomme. •



Forebyggelseshierarkiet

- 1 Fjern kilden og undgå forurenende materialer
- 2 Fjern partikler fra indåndingszonen
- 3 Brug åndedrætsværn



Hvad kan du gøre som medarbejder?

Din arbejdsgiver skal sørge for, at arbejdet udføres sikkerhedsmæssigt forsvarligt ift. arbejdsmiljøloven. Hvis du er utilfreds med nogle omstændigheder i arbejdsmiljøet eller har brug for særligt udstyr til at beskytte dine lunger, skal du gå til din arbejdsmiljørepræsentant/sikkerhedsrepræsentant. I mindre virksomheder er det ledelsen, du skal gå til.



Unge skal have sunde lungevaner med i arbejdslivet

Projektet "Friske lunger i arbejde" vil lære unge på erhvervsskolerne at passe på deres lunger på arbejdspladsen og resten af livet. Fagforbundet 3F driver projektet i samarbejde med Lungeforeningen.

Af: Kristine Buske Foto: Privat

I bygge- og anlægsbranchen er der støv og pus, der kan komme ned i lungerne, i nogle brancher er der forskellige stoffer og kemikalier, der er usunde at indånde, og i transportbranchen bliver chaufførerne dagligt udsat for skadelige partikler i trafikken. Mixer man disse arbejdsmiljøer med rygning, bliver det en farlig cocktail, der gør lungerne ekstra sårbare.

Det sætter fagforbundet 3F fokus på med projektet "Friske lunger i arbejde", der henvender sig til erhvervsskolerne og særligt fagområderne teknologi, byggeri og transport.

”Kombinationen af rygning og partikler på arbejdspladsen kan være en lidt af en lungebombe.”

– 20 procent af vores medlemmer har forladt arbejdsmarkedet, når de fylder 60 år. Her er lungesygdomme en del af faktorerne. Derfor er det vigtigt for os at sætte ind hos de unge allerede inden, de bliver medlemmer hos os og gøre dem opmærksomme på at passe på deres lunger i deres

fremtidige arbejdsliv. Mange af de unge på erhvervsskolerne kommer ud i arbejdsmiljøer, der kan være skadelige for deres lunger. Samtidig er der en stor andel rygere på erhvervsskolerne, hvor rygning ofte er en fast del af fællesskabet, siger Una Arnbjørn, der er projektleder hos 3F.

Øvelser med sugerør og syge lunger

Målet med projektet er at lære de unge, hvor vigtigt det er at beskytte deres lunger. Med platformen "Lunger på arbejde" er der undervisningsmateriale til rådighed, som lærerne kan bruge. Derudover tilbyder 3F at støtte skolerne i kulturforløb, som for eksempel kan munde ud i en "sunde lunger politik" på skolerne. I kulturforløbene er der plakater, som skal nudge de unge. Det vil sige, at man med en positiv og humoristisk tilgang får eleverne til at ændre adfærd – i stedet for at bruge forbud og en løftet pegefinger.

Et sidste led i projektet er events med Lungeforeningen og Dansk Firmaidræt. Det er den del, eleverne giver bedst respons på.

– Under de forskellige events er der en række aktiviteter, hvor eleverne på egen krop mærker, hvordan det er at have syge lunger for eksempel, hvor de skal bevæge sig, mens de trækker vejret gennem et sugerør. De

unge oplever, at de er udødelige, så de skal mærke konsekvenserne for at forstå alvoren. Samtidig får de gennem projektet også konkrete redskaber til at passe på deres lunger, som de kan tage med sig, når de kommer ud i arbejdslivet, siger Una Arnbjørn.

3F og Lungeforeningen går sammen

Det er 3F, der driver projektet, men det sker i samarbejde med Lungeforeningen, som har bidraget med viden om sunde lunger og forebyggelse.

– Kombinationen af rygning og partikler på arbejdspladsen kan være en lidt af en lungebombe – lidt ligesom at træde ud i et minefelt, du kan komme uskadt igennem, men du kan også blive ramt, hvis minen eksploderer. Med vores viden om lunger og lungesygdomme og 3F's viden om arbejdsmiljø, og hvordan man når ud til mennesker på arbejdspladser, har vi det perfekte match til at tage fat om roden til problemstillingen og gøre noget nyt, siger direktør for Lungeforeningen, Anne Brandt. Hun fortæller, at et samarbejde som med 3F er altafgørende for at lykkes med at få bedre lungesundhed i arbejdslivet.

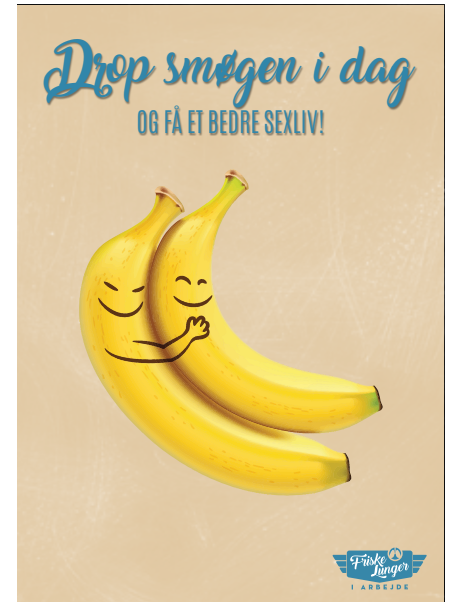
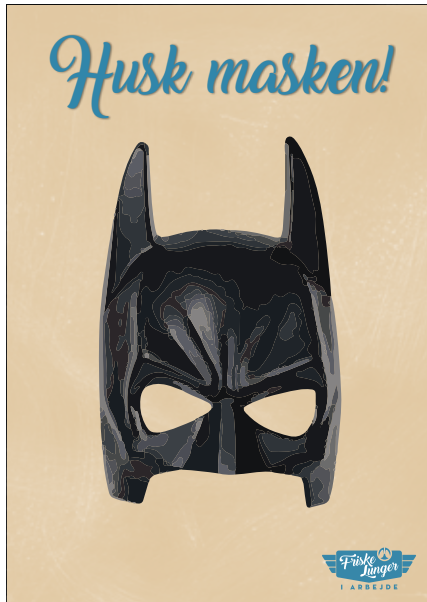
– Ved tuberkuloseepidemien i sin tid samarbejdede Lungeforeningen også med mange stærke organisationer som fx kirkerne



Tina Christensen,
næstformand i 3F



Una Arnbjørn,
projektleder i 3F



om at løse udfordringen og sprede budskaber. På samme måde har det stor betydning, at vi kan samarbejde med en stor organisation som 3F om at sætte fokus på problemet med partikelforurening og lunger. Det er en udfordring, vi ikke kan løse alene.

” Hvis man skal være en stærk murer, tømrer eller chauffør, skal man være god ved sine lunger.”

At udfordringen ikke kan løses alene, er de enige i hos 3F. Det fortæller Tina Christensen, der er næstformand i fagforbundet.

– Når vi arbejder med sundhed i projekter eller partnerskaber, har vi brug for ekspertviden og den sidste nye viden på området. Så samarbejdet med Lungeforeningen omkring projektet er vigtigt, siger hun og forklarer, at projektet ikke kun handler om gode vaner på arbejdspladsen.

– Mange medlemmer i 3F har et arbejde, hvor der potentielt er mange partikler i luften. Det skal der naturligvis gøres noget ved. Men det handler om mere end selve arbejdet. Det handler også om at få viden om lungesundhed ind tidligt i livet.

En faglig stolthed med sunde lunger

Projektet er finansieret af Sundhedsstyrel-



sens tobaksforebyggelsesmidler. Men under forløbet har 3F erfaret, at ren fokus på rygning ikke er den rette indgangsvinkel til at nå elever på erhvervsskolerne.

– Vi er blevet opmærksomme på, at det netop er fokus på kombinationen af dårlige rygevaner og partikler på arbejdspladsen, der er vigtigt for at lykkes med projektet. Vi skal ikke være politibetjente, der går ud i skolegårdene og siger, at de unge ikke må ryge. Det handler om den faglige stolthed i erhvervslivet og om at beskytte sig selv og hinanden på arbejdspladsen, siger Una Arnbjørn og tilføjer.

– Vi håber at gøre eleverne opmærksomme på, at hvis man skal være en stærk



murer, tømrer eller chauffør, skal man være god ved sine lunger. Jo tidligere de får det ind under huden, jo større sandsynlighed er der også for, at de er opmærksomme på deres egne vaner eller siger fra, hvis de kommer ud på en arbejdsplads, hvor der ikke er opmærksomhed på støv, røg og partikler. ●

Det 3-årige projekt løber frem til slutningen af 2020. 3F håber, at det herefter kan blive implementeret som en fast del af undervisningen på erhvervsskolerne. Se undervisningsplatformen, som bruges i projektet på www.lungerpaarbejde.dk



En lungesygdom bragte mor og søn tættere

Forholdet mellem Ross Adams og hans mor har altid været præget af en følelsesmæssig afstand. En afstand der blev mindre, da moren blev diagnosticeret med den uhelbredelige og dødelige lungesygdom Idiopatisk Pulmonal Fibrose (IPF).

Af: Pia Smith Baun Foto: Privat



I dag fortryder Ross Adams de mange forsmåede år, hvor han sjældent havde kontakt med sin mor. Han kan ikke ændre hendes skæbne, men kæmper i dag for at skabe mere opmærksomhed omkring lungesygdommen IPF. Årsagerne til lungesygdommen er ukendte, men man ved, at den er sjælden, og at den nedbryder det raske væv i lungerne og danner arvæv. For Ross Adams betød sygdommen, at han kun havde sin mor i fem år, efter hun blev diagnosticeret i 2012.

Et distanceret forhold

Han inviterede kun sin mor til København én eller to gange om året.

– Hun var en intelligent, stærk og eventyrlysten person, men hun krævede meget opmærksomhed, og det håndterede jeg på det tidspunkt ved at tage afstand til hende, fortæller Ross.

Da Ross' mor blev diagnosticeret med IPF, ændrede forholdet sig. Moren havde kort før diagnosen valgt at flytte til København, og da hun blev syg, blev det en anledning

til at få det bedste ud af den tid, de havde tilbage sammen.

– Jeg er glad for, at vi havde mulighed for at være mere sammen. Vi havde egentlig ikke mange dybe samtaler, men vi nød bare hinandens selskab, siger Ross, der oplevede sygdomsforløbet som en ny chance for deres relation.

Spild ikke tiden

Noget af det, som Ross har lært af sin mors sygdomsforløb, er, at man skal få det bedste ud af den tid, man har sammen – uanset hvilket forhold, man har. Som pårørende til en person med en lungesygdom, ville Ross også ønske, at han havde været en større del af et lunge-fællesskab, hvor personer med IPF og deres pårørende deler viden og erfaringer.

– Selvom min mor ikke ville deltage i gruppesamtaler eller andre lignende arrangementer, tror jeg alligevel, det kunne have været godt for os. Mest for at give en følelse af, at vi ikke var alene, siger Ross, der opleve-

England rundt på cykel i kampen mod IPF

Efter sin mors sygdomsforløb har Ross Adams valgt at kæmpe for at skabe opmærksomhed om IPF, så der gennem forskning kan blive bedre muligheder for at diagnosticere og behandle sygdommen.

Ross vil i alt indsamle 50.000 kr. ved til foråret at cykle England rundt. Strækningen er omkring 6500 kilometer og vil tage to måneder. En tur som Ross allerede nu forbereder sig mentalt på. Gennem sit job som cykelreparatør ved Donkey Republic har Ross desuden en masse viden om vedligeholdelse af cyklen. Til at kickstarte projektet har hans arbejdsplads Donkey Republic allerede doneret 10.000 kr., og bringer ham dermed tættere på målet.

 Har du lyst til at hjælpe Ross på vej og støtte hans projekt, kan du se mere på gofundme.com/f/lung-cycle

de, at hans mor havde et ønske om at håndtere sygdommen på sin egen måde.

– Min mor valgte at håndtere situationen ved at gøre ting, der gjorde hende glad. Det betød, at hun brugte meget tid på at rejse rundt i verden og møde nye mennesker. Det har været rigtig godt for hende, og jeg er overbevist om, at det har været med til at forlænge hendes leveår, siger Ross. ●

Netværk

Vidste du, at Lungeforeningen har et Lungefibrose-netværk for mennesker med lungefibrose og deres pårørende?

 Læs mere og se Lungeforeningens andre netværk på www.lunge.dk/netvaerk



Hvad er dårligt lungevejr?

Hvis du har en lungesygdom, eller kender nogen med en lungesygdom, har du måske bemærket, at der er nogle tidspunkter på året, der er værre end andre. Selvom der ikke er direkte beviser for, hvilken årstid der påvirker lungepatienter mest, er der alligevel noget, der peger på én specifik årstid som den værste.

Af: Pia Smith Baun Foto: Privat



Peter Lange, professor og speciallæge i medicinske lungesygdomme

Sommer med fugt, efterår med blæst, vinter med kulde eller forår med pollen – er der noget af det, der kan få dig til at hive mere efter vejret? Måske er det ikke direkte sæsonen, der afgør det, men ifølge professor og speciallæge i medicinske lungesygdomme, Peter Lange, kan de forskellige sæsoner have følgevirkninger, der kan gøre livet vanskeligere, når du har en lungesygdom.

Det kolde vejr er infektionsvejr

Når vinteren kommer over os, følges den ofte af en bidende kulde, der kan medføre sygdom og sengedage. Ekstra vanskeligt kan det være for personer med en lungesygdom, der ofte er mere følsomme og reagerer mere voldsomt på infektioner.

- Vi kan ikke direkte lave en kobling mellem koldt vejr og lungepatienter, men vi kan se, at der i vintermånederne er en stor stigning af lungepatienter, der indlægges på grund af virus. Hvis man eksempelvis har KOL, er slimhinderne beskadiget. Derfor kan bakterier nemmere finde fæste, og det gør KOL-patienterne syge, siger Peter Lange, der beskriver det kolde vejr som den største synder hos mange lungepatienter.

Tordenvejr er pollenvejr

Når det handler om lungesygdomme, kan

det dog være forskelligt fra person til person, hvilket vejr der påvirker mest. Personer med astma og pollenallergi er eksempelvis ofte mere påvirkede ved tordenvejr.

- Ved tordenstorme og regn opstår der mere luftforurening fra pollen, som trænger ned i lungerne. Det medfører astmaanfald og forværring af astmaen, siger Peter Lange, som råder til at blive indendørs eller medbringe medicin, som man kan tage, hvis astmaen bliver værre.

Er klimaændringerne godt eller skidt for lungerne?

I takt med klimaændringerne og klodens stigende temperatur kan man sætte spørgsmålstegn ved, om de ændrede vejrforhold er positive eller negative, når du har en lungesygdom.

Peter Lange vurderer, at den stigende temperatur kan have positiv indvirkning for dem, der ofte har virus og infektioner. Vi smitter generelt ikke så nemt hinanden i varmere vejr, da virus trives bedst i koldt vejr, og samtidig er vi bedre til at lufte ud og ikke sidde for tæt i varmt vejr.

Selvom det varmere vejr kan være godt for nogle, kan det for andre være en udfordring. Klimaændringerne er nemlig ikke en god nyhed for dem, der lider ved tordenvejr

og høje pollental, da det kun forværrer det. Alt i alt ses det dog på landets hospitaler, at indlæggelser af lungepatienter er på sit højeste, når det kolde vejr tager fat. •



Gode råd til koldt vejr

- Få en influenza vaccine, når vejret bliver koldt
- Bliv eventuelt indenfor på de koldeste dage
- Tag et tørklæde med, som dækker hals og mund, så du ikke indånder den kolde luft direkte
- Husk at medbringe ekstra medicin, hvis du har det, når du skal ud
- Undgå at passe forkølede børn eller være omkring virusramte mennesker



Find Lungeforeningens guide til koldt vejr på lunge.dk/vinter



Forsøg med stegt flæsk og stearinlys skal gøre os klogere på partikelforurening i hjemmet

Et nyt forskningsprojekt undersøger, hvordan stegeos og stearinlys påvirker vores helbred. Målet er at sætte mere fokus på, hvordan skadelige partikler i hjemmet påvirker vores lunger.

Af: Kristine Buske Foto: Aarhus Universitet

Fire ovne, stegt flæsk og stearinlys er nok ikke det, man forbin-
der med et forskningsprojekt. Men det er nogle af hoved-
elementerne i et projekt, hvor unge mennesker med mild
astma bliver udsat for partikelforurening fra fine partikler, vi ikke
kan se, men ofte er omgivet af i hjemmet.

– Vi har længe vidst, at forurening udefra har stor påvirkning
på vores helbred. Men nu er man også begyndt at kigge på luften
indenfor. Vi bruger 85-90% af vores tid inden døre, så det har stort
betydning, hvad vores lunger bliver udsat for her, siger ph.d. på
projektet, Karin Rosenkilde.

Klimakamre holder partiklerne inde

I projektet indgår 36 mænd og kvinder med mild astma i alderen
15-25 år. Deltagerne bliver opdelt i ni grupper af fire, som skal møde
ind til tre forsøgssage, hvor de bliver udsat for henholdsvis partikler
fra stegeos, partikler fra stearinlys og ren luft. Eksponeringen varer
fem timer og foregår i klimakamre, der fungerer som et stort køle-
skab. Kamrene skal lukke al anden luft ude, så forskerne kan kontrol-
lere både tryk, temperaturer og partikelniveau i rummet. Deltagerne
kan sidde og studere, se Netflix, eller hvad de ellers har lyst til, mens

eksponeringen står på. Både inden og efter eksponeringen skal
deltagerne igennem nogle helbredsundersøgelser, hvor forskerne
måler lungefunktion, partikler i lungerne, inflammation i lungerne,
samt tager blod- og spytsprøver.

– Målet er at se, hvor skadelige partiklerne er. Vores fokus er
primært på lungerne, hvor vi ser på lungefunktion og partikler i
lungerne. Men vi måler på alt det, vi kan, da vi er interesserede
i den samlede påvirkning og er åbne for, at der kan være en påvirk-
ning, vi ikke havde forventet, forklarer Karin Rosenkilde.

Dagen efter forsøgssagen kommer deltagerne op til endnu et
helbredstjek for at se, om effekten fortsat er der. Her har de også
fået målt puls og søvnkvalitet henover natten.

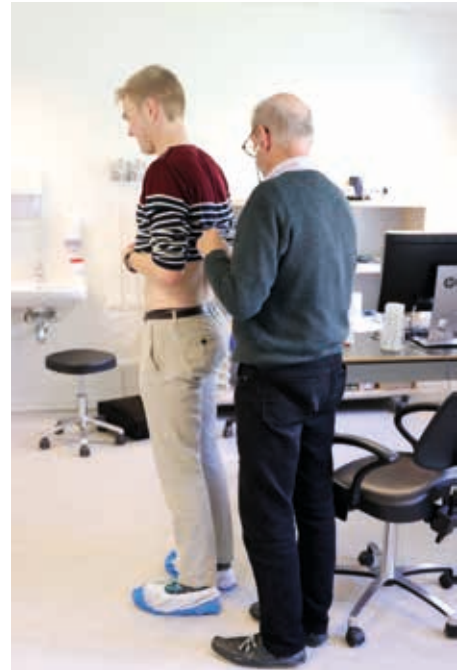
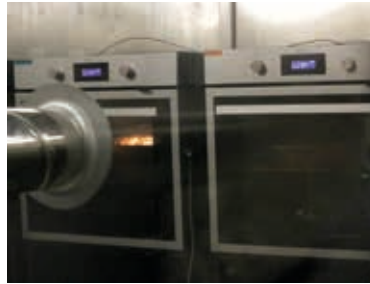
Blindet forsøg

Forsøget er blindet, så hverken forskere eller deltagere ved, hvad de
bliver udsat for hvornår. Det gør man for at undgå, at viden på forhånd
kan påvirke resultaterne. Dog kræver forsøget med stegeos, at fire ovne
bliver sat til skiftevis at stege stegt flæsk konstant i de fem timer, hvor
eksponeringen står på. Der går mange pakker flæsk til i løbet af de
timer, så det er ikke raketvidenskab, at duften ikke kan snyde nogen.



”

Forsøget er blindet, så hverken forskere eller deltagere ved, hvad de bliver udsat for hvornår. Det gør man for at undgå, at viden på forhånd kan påvirke resultaterne.



– Vi har været igennem over halvdelen af forsøgsdeltagerne og er overraskede over, at ingen kunne regne ud, hvornår de blev udsat for stearinlys, og hvornår de blev udsat for frisk luft. Så i den del af forsøget, lykkedes det os at holde det blindet, siger Karin Rosenkilde.

Kan overføres til lungepatienter

Det er professor fra Institut for Folkesundhed, Torben Sigsgaard, der så behovet for projektet og har sat det i gang i samarbejde med Realdania. Han forklarer, at projektet har potentiale til at åbne op for lignende forsøg med andre lungepatienter.

– Det vil være oplagt at overføre forsøget til mennesker med kroniske lungesygdomme, der jo er en langt mere sårbar gruppe end mennesker med mild astma. Vi ved, at lungepatienters sygdom kan forværres af forskellige faktorer, og et forsøg som dette kan give mere viden om, hvordan vi kan mindske risikoen for forværring, siger Torben Sigsgaard.

Skal sætte fokus på bedre indeklima

Forskerne er lige nu i gang med at gennemføre forsøgs-

dagene med de sidste deltagere, men de forventer at have resultaterne klar i sidste halvdel af 2020.

– Vi håber, at resultaterne kan bruges til at sætte mere fokus på de partikler, vi udsætter os selv for i vores hjem. Det kan for eksempel bruges til at stille krav til producenter af stearinlys eller gøre folk mere opmærksomme på at lufte ud og undgå de åbne køkken-alrum, hvor partiklerne hvirvler rundt i hele huset. •



Det perfekte stearinlys

Som et sideløbende projekt er forskerne på Institut for Folkesundhed og et større internationalt team i gang med at udvikle "det perfekte stearinlys". Formålet er at undersøge, hvor meget man kan mindske partikelforureningen ved brug af levende lys i hjemmet.



Når det ikke er nemt at tale om sine begrænsninger



Birgitte Bentsen, psykolog

En lungesygdom kan i sig selv være ubehagelig at leve med, og for mange kan det være en ekstra belastning at snakke med pårørende omkring de begrænsninger, sygdommen giver. Psykolog Birgitte Bentsen kommer her med gode råd til at håndtere snakken, så du får bedre muligheder for at leve det liv, du gerne vil med din lungesygdom.

Af: Pia Smith Baun Foto: Adobe Stock og privat

Når du har en lungesygdom, kan dine nærmeste have behov for at vide, hvordan de bedst kan tage hensyn til dig og din lungesygdom. Men sådan en samtale er ikke altid nem – den kan dog være nødvendig.

Anerkend dig selv, og at det er svært
For at kunne tale om de udfordringer en lungesygdom giver, er det ifølge psykolog, Birgitte Bentsen, vigtigt først og fremmest selv at anerkende den situation, du står i.

” Ved at notere dine tanker på forhånd, kan det være en måde at sikre, at du kommer omkring det, du gerne vil.



” Det er ikke en mulighed at ændre situationen. Lungesygdommen forsvinder ikke. Det, du kan gøre, er at bestemme dig for, hvordan du vil leve med din lungesygdom. Det kan eksempelvis være en god ide at overveje, hvad der er vigtigt for dig at deltage i og så fokusere på at skabe de bedste forudsætninger der.”

– Du kan ikke alt det, de andre kan. Og det er okay. Det kan godt være, du ikke gider være ham eller hende, der ”pylrer”. Men når du har en lungesygdom, er det okay, at noget kan være lidt vanskelig, og at du har brug for særlige hensyn. Det skal du selv anerkende, før andre kan gøre det, siger Birgitte Bentsen, der er psykolog og til dagligt hjælper lungesyge med at håndtere deres livssituation.

Lav noter for dig selv, når du vil tale med dine nærmeste

Når du har indstillet dig på, at du ikke kan ændre din livssituation – men i stedet anerkender den – er du klar til at snakke med dine nærmeste omkring dine særlige udfordringer, og hvordan de kan vise hensyn. For mange kan det være en svær samtale og for at være helt klar, kan det være en god ide at notere dine tanker på forhånd. Vær gerne så konkret som mulig omkring, hvad du kan og ikke kan.

– Det kan være svært at tale om sine begrænsninger, men ved at notere dine tanker på forhånd, kan det være en måde at sikre, at du kommer omkring det, du gerne vil, siger Birgitte Bentsen.

Omgiv dig med et trygt miljø under snakken

For at gøre snakken så tryk som mulig, kan det være en hjælp at vælge nogle omgivelser, du føler dig tilpas med. Måske hjemme i din egen sofa og uden fx børnebørn, der løber rundt og forstyrrer.

– Ved at skabe et trygt setting får du bedre mulighed for tage en dybere snak. Samtalen kræver, at alle parter er ærlige omkring, hvad der er behov for, og hvad der kan lade sig gøre. Derfor skal der ikke være

forstyrrelser, som kan afbryde en god samtale, siger Birgitte Bentsen.

Lev dit liv til fulde

Selv om det kan lyde hårdt, bærer vi selv et ansvar, når det handler om at leve sit liv til fulde – også når man har fået en lungesygdom, der sætter begrænsninger. Det betyder, at det også er en hjælp til dig selv, når du hjælper andre med at forstå, hvad der kan gøre livet nemmere og bedre for dig.

– Det er ikke en mulighed at ændre situationen. Lungesygdommen forsvinder ikke. Det, du kan gøre, er at bestemme dig for, hvordan du vil leve med din lungesygdom. Det kan eksempelvis være en god ide at overveje, hvad der er vigtigt for dig at deltage i og så fokusere på at skabe de bedste forudsætninger der, siger Birgitte Bentsen.

Ved at italesætte, hvordan dine nærmeste kan tage hensyn til dig, kan det hjælpe til at skabe balance i dit liv. Men det er kun dig, der kan mærke, hvis du har behov for et hvil, frisk luft eller andet. Så mærk godt efter – og husk, at det altid er okay at sige fra. •

Gratis rådgivning til medlemmer

Som medlem af Lungeforeningen kan du ringe og få gratis rådgivning om, hvordan du også får taget de vanskelige samtaler med dine pårørende. Se mere på lunge.dk/rådgivning



Gode råd til at tale om dine begrænsninger

Anerkend din sygdom og stå ved dine udfordringer.

Noter på forhånd, hvad du vil sige.

Vær konkret i forhold til, hvad der hjælper dig, og hvad du ikke kan holde til.

Find ud af, hvad der er **vigtigt for dig** at deltage i, og hvad du ikke vil ”spilde” dine sparsomme kræfter på.

Vær ærlig og åben – og vær klar på, at dine nærmeste også skal være ærlige og åbne.

Skab et **trygt miljø** omkring dig, når du vil snakke om dine begrænsninger. Det giver de bedste forudsætninger for en dyb og ærlig snak.

Dine **pårørende** har også mulighed for at deltage i undervisning og få inspiration til, hvordan I bedst muligt håndterer jeres situation.



Læs mere på:
www.lunge.dk/paaroerende



Hvordan undgår du den usynlige luftforurening?



Steffen Loft, læge
og institutleder

Forurening fra partikler er ikke til at se med det blotte øje, men alligevel er det noget, vi bør rette vores fokus mod – især hvis vi vil passe på vores lunger. Det er nemlig ikke lige meget, hvor vi opholder os, hvis vi vil skåne de livsvigtige organer.

Af: Pia Smith Baun Foto: Privat

Trafik, krydstogtskibe, brændeovne, gødning fra landbrug, fyring med brændsel og vind fra den sydøstlige del af Europa. Det er nogle af de største syndere, når det handler om gas- og partikelforurening. Det fortæller læge og institutleder ved Institut for Folkesundhedsvidenskab, Steffen Loft, der har arbejdet med luftforurening og helbredseffekter i over 20 år. Han har gennem sin forskning fået et bredt kendskab til partikelforurenings skadelige effekter på lungerne, og hvad vi kan gøre, hvis vi vil undgå at indånde for store mængder af den usynlige forurening.

Partikelforurening påvirker lungekapaciteten

Det er især personer med lungesygdomme, der er ekstra sårbare og følsomme overfor effekterne af den partikelforurenede luft.

– Både partikler og gasser påvirker lungerne som det første, når vi indånder dem. Det kan derfor føre til inflammation, trigge astmaanfald og forværre lungesygdomme som KOL, fortæller Steffen Loft.

Generelt viser forskning desuden, at en bopæl i et område, der er forurenede med partikler, kvælstofoxider og ozon, kan være

skadelig for lungefunktionen over tid. Mennesker, der bor i et forurenede område, kan derfor med tiden ende med en mindre lungekapacitet end gennemsnittet.

– Hvis man konstant bliver udsat for partikel- eller ozonforurening gennem livet, kan det fremskynde tabet af lungefunktion. Vi kender det også fra rygere, som konstant udsætter lungerne for tobaksrøg og dermed oplever en fremskyndet tab af lungefunktionen. Det er det samme med partikelforurening, siger Steffen Loft, som påpeger, at der er påvist øget forekomst af KOL og astma i områder, hvor der er store mængder af partikelforurening.

Livet i byen og på landet

Ud fra den viden vi har om partikelforurening, kan det være relevant for dig at overveje, hvor du slår dig ned, og hvilken betydning det kan have.

– Hvis vi ser på de lokale kilder til partikelforurening, er den mest kendte kilde fra køretøjer. Det kan derfor have stor betydning at bo tæt på en trafikeret vej. Men der er også andre steder, der typisk har meget forurening. Hvis du bor tæt på en havn, kan du blive udsat for forurening fra krydstogts-

skibe. Det samme gælder togstationer med meget togtrafik. Derudover kan lokale kilder til partikelforurening også være entreprenørmaskiner eller brændeovne, siger Steffen Loft.

” Hvis du bor på Lolland Falster eller på kyststrækningen derfra og op mod København, er du mere belastet af partikelforureningen fra Europa, end hvis du bor i Nordvestjylland.”

I de store byer er der mere partikelforurening på grund af trafikken fra både biler, tog og eventuelle krydstogtskibe. Dog har landet og landbruget andre kilder til gas- og partikelforurening. Det kan komme fra fyring med brændsel og afgangning fra gødning af marker, der danner nitratpartikler i luften.



Forurening fra Europa rammer hårdere i sydøst

Det er ikke kun i Danmark, vi kan blive bedre til at passe på vores luft. Hvis vi vejer partiklerne her, kan vi se, at de fleste partikler kommer fra andre steder i Europa. Det vil sige, at vi i Danmark bliver påvirket af en forurenede luft fra eksempelvis trafikken og landbruget i andre lande. Her er borgere i den sydøstlige del af Danmark mest påvirkede, da den mest fremherskende vind ofte kommer fra den retning.

– Hvis du bor på Lolland Falster eller på kyststrækningen derfra og op mod København, er du mere belastet af partikelforureningen fra Europa, end hvis du bor i Nordvestjylland, hvor luften er renest, og vinden typisk kommer ude fra Nordsøen, siger Steffen Loft.

Forholdsregler for at undgå partikelforurening

Selvom det er en kendsgerning, at der er partikelforurening i Danmark, kan du alligevel tage forholdsregler, når det handler om at indånde mindst muligt af den forurenede luft. Steffen Loft foreslår, at du kan tilrettelægge din rute, så du undgår steder med

tæt trafik og smalle gader. En mulighed er også at vælge en bopæl tæt på grønne områder eller med rolig trafik. Derudover er det relevant at overveje, hvornår på dagen du lugter ud, og om det er ud til gården eller til gaden, hvis du bor i en by.

– Hvis man kan, er det en god ide ikke at lugte ud i myldertrafikken eller i det mindste åbne vinduet ud til gården. Vi skal ikke bare lade være med at lugte ud, da der er nogle forhold, der gør, at det ikke er sundt at holde vinduerne lukket. Der skal frisk luft ind i lejligheden eller huset, siger Steffen Loft.

For dem der ofte kører med tog, kan det også være en god idé at holde øje med, hvilken vogn du sætter sig ind i, da der i nogle togvogne er mere partikelforurening end andre.

– De gamle dieseldrevne DSB-regionaltoget kan være ret problematiske i forhold til forurening med partikler og gasser. Især i den vogn, der er tættest på selve lokomotivet, hvor røgen kommer ud. Her har vi gennem forsøg kunne se, at det påvirker lungefunktionen at sidde i den forreste vogn tre dage i træk, og man kunne sagtens forestille sig, at det ville være helt skidt for



Gode råd til at undgå for store mængder partikelforurening:

- Bosæt dig væk fra tæt trafik
- Bosæt dig tæt på grønne områder
- Planlæg din rute udenom tæt trafikerede veje
- Vælg de mindre togstationer, når du skal med tog
- Sæt dig i togvognen længst fra selve lokomotivet
- Luft ud – men ikke i myldretrafikken
- Åben vinduerne ud til gården/ væk fra vejen, når du lugter ud

personer med astma, siger Steffen Loft, som tilmed anbefaler personer med en lungesygdom at undgå påstigning af regionaltoget på en lukket station som Nørreport Station.

Blive indenfor er ikke en løsning

Selvom du kan blive fristet til at tænke, at det nemmeste ville være at blive indenfor for at undgå de skadelige partikler, er det ikke en god idé. Alle – og især personer med en lungesygdom – har nemlig brug for at bevæge sig og være aktiv.

– Det er vigtigt at holde sig for øje, at fysisk aktivitet er sundt – selvom der er forurening i luften. Og det er endnu vigtigere for en lungepatient end for gennemsnitsdanskere at holde sig fysisk aktiv, siger Steffen Loft. •



TOPSCORERE BLANDT ANTI- INFLAMMATORISKE MADVARER

- **Fisk:** laks, sild, ørred, makrel, hellefisk
- **Kål:** grønkål, blomkål, broccoli, hvidkål, rødkål, rosenkål
- **Bær:** blåbær, solbær, hyldebær, brombær, hindbær
- **Nødder:** valnødder, mandler
- **Quinoa**
- **Byg**
- **Rug**
- **Ingefær**
- **Gurkemeje**
- **Avokado**
- **Løg:** hvidløg, rødløg
- **Mynte**
- **Basilikum**
- **Rødbede**
- **Tomat**

Kilde: Ernærings ekspert
Martin Kreutzer

Mad dine lunger kan lide

Skal man revolutionere køleskabet, hvis man ønsker at spise mad, der er godt for lungerne? Egentligt ikke. Følger du nogle enkle råd, er du hurtigt godt på vej.

Af: Mette Bernt Foto: Adobe Stock & Andreas Mikkelsen/Politikens Forlag

Når vi spiser, kan vi både vælge fødevarer, der virker inflammatorisk og antiinflammatorisk. Det vil sige, om maden øger en betændelsestilstand eller bremser den. Hvad du vælger, gør en forskel – især, hvis du har en lungesygdom. Undersøgelser viser, at inflammatoriske fødevarer kan øge betændelsestilstanden, mens antiinflammatoriske fødevarer, ser ud til at bremse den.

Inflammatorisk mad er forarbejdede fødevarer som fx pålæg, burgere, pommes frites og også mejeriprodukter med et højt fedtindhold. Antiinflammatorisk mad er frugt, grønt og fisk.

– Når frugt og grønt virker antiinflammatorisk, er det på grund af indholdet af

antioxidanter, mens det for fisk handler om indholdet af Omega 3 fedtsyrer, siger Howraman Meteran, der er læge, ph.d. på Lungemedicinsk Forskningsenhed, Bispebjerg Hospital.

Howraman Meteran mener netop ikke, at man behøver at skulle gå på en bestemt diæt eller omlægge sin kost fuldstændig, men han opfordrer til, at man fx følger Sundhedsstyrelsens kostråd og sørger for at få ca. 6 stykker frugt og grønt hver dag og lader sig inspirere af opskrifter med antiinflammatorisk kost. •



Få flere råd på lunge.dk/mad



Gør det nemt:

Brug en salatslyngepose til at slynge vandet fra kål og salat. De kan fås i de fleste større supermarkeder. Salatposen er også god til opbevaring på køl, hvis du har rensset mere salat, end du skal bruge.

KYLLINGEFRIKADELLER med rød coleslaw

Til 2 personer

- 1 **Pisk en fars** af hakket kylling, æg, havregryn, minimælk, fintrevet gulerod, fintstrimlet rosenkål, citronskal, cayennepeber, finthakket mynte, et godt drys salt og rigelig peber. Brug en elpisker og pisk i et par minutter, til farsen er helt glat.
- 2 **Form frikadellerne** med to spiseskeer og steg dem på en varm stegepande i lidt olivenolie. Stegetiden afhænger af, hvor store de er, men regn med ca. 8 minutter på hver side. Skær evt. en frikadelle over og tjek: Kyllingekødet skal være gennemstegt.
- 3 **Snit rødkålen** i tynde strimler og læg dem i en stor skål med iskoldt vand, mens du laver dressingen til coleslaw. Rør A38 sammen med mayonnaise, sennep, presset hvidløg, friskrevet ingefær, salt og peber. Sling vandet af kålen og vend den i dressingen.

Opskrift Simon Weisdorf, fra bogen Velsmurt af Martin Kreutzer og Simon Weisdorf.

FRIKADELLER

300 g magert hakket kyllingekød
1 æg
50 g havregryn
½ dl minimælk
1 stor gulerod
75 g rosenkål
revet skal af ½ citron
½ tsk cayennepeber
4-5 friske mynteblade
salt og peber
olivenolie til stegning

COLESLAW

200 g rødkål
2 spsk A38-ymer
1 spsk mayonnaise af god kvalitet (rapsoliebaseret)
2 tsk sennep
1 lille fed hvidløg
1 cm frisk ingefær
salt og peber



Geo Clausen,
professor

Sundere luft i danske skoler?

En stor del af danske skoler har et indeklima med et for højt CO₂ niveau. Samtidig lider 7-10% af danske børn af astma. Det er derfor til at få øje på udfordringerne – ikke blot i forhold til astmatikerne.

Af: Pia Smith Baun Foto: Adobe Stock og privat

Vi holder os i gennemsnit 85-90% inden døre, og det giver næsten sig selv, at børn tilbringer meget tid indenfor, når de er i skole. Geo Clausen, der er professor på DTU BYG Institut for Byggeri og Anlæg, har af flere omgange lavet undersøgelser med fokus på de danske skolars indeklima. Han påpeger, at der er behov for bedre ventilation i klasseværelserne – ikke mindst efter skolereformen, der har givet mange børn en længere skoledag.

– Sammenligner vi os med de andre OECD-lande, er Danmark efter skolereformen helt i top med antal timer i skolen. Det understreger behovet for at se på indeklimaet, lyder det fra Geo Clausen.

Ikke nok ventilation

Organisationen Astra afholder hvert år en naturvidenskabsfestival, og her lavede man allerede tilbage i 2009 Masseeksperimentet, hvor 1.000 skole og gymnasieklasser deltog og lavede målinger i deres klasseværelser med hjælp fra et forsøgskit. Et lignende masseeksperiment blev gennemført i 2014.

– Forsøget i 2009 viste, at på 56% af de deltagende skoler lå mængden af CO₂ over det anbefalede, siger Geo Clausen. CO₂ er et godt mål for, hvor meget der ventileres i forhold til, hvor mange personer der er i et lokale.

Det gav Danmark en bundplacering i forhold til vores nabolande Norge og Sverige, der i 2009 lå på henholdsvis 20% og 16%



Gode råd til godt indeklima på skolen

- Brug mekanisk ventilation
- Sørg for, at eleverne kommer ud i frikvartererne og luft ud i klasselokalet, så CO₂ niveauet bliver nedbragt, til næste lektion starter
- Lad ikke vådt tøj hænge i klasselokalet
- Sørg for grundig rengøring



Skoleløbet – lad os få alle skoler med!

Fredag før påskeferien løber tusindvis af danske skoleelever for at støtte Børnelungefonden. Det er en dag fuld af livsglæde og frisk luft – og som ovenikøbet støtter en livsvigtig sag. Allerede nu kan skolerne tilmelde sig på team-rynkeby.dk/skoleløbet. 305 skoler løb med i år. Kender du en skole, fx dine børns eller børnebørns, der ikke deltager i skoleløbet? Så fortæl dem om muligheden for at være med. Skoleløbet er også en god anledning for skolen til at tale med børnene om lungesygdomme som fx astma og om, hvad man selv kan gøre for at holde sine lunger sunde.

Børn løber for børn

Det er gratis for skolerne at tilmelde sig løbet, der udover at være en sjov dag for børnene også fungerer som en indsamling for Børnelungefonden. I år kunne Team Rynkeby dermed overrække en check på 6,3 millioner kroner til Børnefondens livsvigtige arbejde for børn med kritiske lungesygdomme.

– Jeg er dybt taknemlig for det arbejde, som elever og lærere lægger i skoleløbet – og naturligvis for, at Team Rynkeby stabler hele arrangementet på benene. Indsatsen er uvurderlig for børnelungeområdet. Det bidrager til en øget bevidsthed om lungerne og gør det muligt at igangsætte livsvigtige forskningsprojekter, der kan gøre en forskel for lungesygge, danske børn, siger Anne Brandt, direktør i Børnelungefonden.

over det anbefalede niveau. Årsagen til den store mængde af CO₂ er åbenlys. Det er os selv, der forurener, fordi vi udånder CO₂, og som Geo Clausen påpeger, er det ikke raketvidenskab, at når man er 25 mennesker samlet i samme lokale og ikke ventilerer lokalet tilstrækkeligt, så stiger mængden af CO₂.

– Resultaterne fra Masseeksperimentet i 2009 vakte opsigt politisk og der kom bl.a. en pakke med gode råd til et bedre indeklima fra Sundhedsstyrelsen. Der blev også frigivet penge til, at kommunerne kunne renovere skoler, men er der hul i taget, er det jo ikke indeklimaet, der er i fokus, siger Geo Clausen og fortæller, at trods indsatsen fra Sundhedsstyrelsen og renoveringsprojekter, så er indeklimaet ikke blevet bedre.

– I 2014 så vi, at 60% af skolerne lå over det anbefalede niveau. Når Sverige placerer sig i front, men Norge også gør det bedre end os, hænger det i begge lande sammen med, at de i langt højere grad bruger mekanisk ventilation, fortæller Geo Clausen.

Påvirker særligt børn med astma

Det er ikke som sådan CO₂, der udfordrer indeklimaet. Det er mere, hvad et højt CO₂ niveau er udtryk for – den manglende udskiftning af luft i lokalet. Det betyder blandt andet, at de skadelige partikler, der kommer fra fx tøj, parfumer og flammehæmmere i bærbare computere cirkulerer i klasseloka-

let. Derudover fremmer viser undersøgelser, at fugtige og svampeinficerede miljøer øger risikoen for at udvikle astma.

– Vi ved også, at børn, der har astma, oplever en forværring i lokaler med for højt CO₂ indhold. De hoster mere og oplever en mere pibende og hvæsende vejtrækning, siger Torben Sigsgaard, der er professor, og Ph.D. på Institut for Folkesundhed på Aarhus Universitet.

Derudover viser undersøgelser, at børn ikke alene trives dårligere, bliver trætte og får ondt i hovedet. De præsterer heller ikke så godt i rum med et højt CO₂ indhold.

– Dårligt indeklima betyder forringelse af voksnes præstationer på arbejdspladsen med 3-5%. Den effekt vi har målt hos børnene, var noget højere, siger Geo Jensen og tilføjer, at man i nationale test kan se forskel på børn, der sidder i klasser med mekanisk ventilation og dem, der ikke gør.

Vi har med andre ord meget viden om, hvordan den dårlige ventilation påvirker især børn, der i forvejen er udfordrede af fx astma. En bekymring hos Geo Clausen er, at vi i vores iver over at nedbringe energiforbruget på grund af klimakrisen overser, hvor vigtig ventilation er for skoleelevers trivsel og velbefindende.

– Det er os voksne, der placerer børnene i skolen, så det er også os voksne, der har ansvaret for, at indeklimaet er godt. Der er lavet undersøgelser nok. Nu er der brug for handling, slutter han. ●



Nyuddannede instruktører i Høje Taastrup

Lungeforeningen har i samarbejde med fysioterapeut Ulla Jørgensen og humanfysiolog Maja Rahbæk Sørensen fra Høje Taastrup Sundheds- og Omsorgscenter, stået for at uddanne 13 seje instruktører i foråret 2019. De nye instruktører er nu klar til at bistå den gode træning ude i Lungeforeningens netværk. Deltagerne kom fra 8 forskellige kommuner, og uddannelsen er en del af et større projekt der er støttet af TrygFonden.



Gruppebille af instruktørerne
fra sidste dag i uddannelsen.

Med støtte fra
TrygFonden

Der bliver drukket kaffe og
hygget før koret går i gang.



Her indleder korleder
Annette Trollegaard
Lorentzen opvarmningen,
inden koret starter.



Opstart af nyt lungekor i Favrskov Horsens Lok

Favrskov lungekor havde sin første gang 21. august, hvor 30 forventningsfulde kordeltagere mødte op. Der var god stemning, og de blev budt velkommen af både Lungeforeningen og Favrskov Aftenskole.

Ole fik 15 år med sin nye lunge, og gav så meget igen

Lokalformand i Roskilde og tidligere medlem af hovedbestyrelsen, Ole Wayland Hansen, er død. Ole var en af Lungeforeningens helte. Han delte ud af sin egen enestående livshistorie og var en stærk stemme, der havde en vedholdenhed i sit arbejde for at forbedre lungepatienters forhold. Hans mangeårige engagement i Lungeforeningen har gjort en stor forskel for utrolig mange mennesker med en lungesygdom inde på livet. Æret være hans minde.
Læs hele Oles mindeord på www.lunge.dk



En kæmpe tak til vores lokalformand i Holbæk

Efter 5 år gode år takker Svend Aage af som lokalformand i Holbæk. Helbredet driller og energien gør at det ikke muligt for Svend Aage at bidrage aktivt. Vi siger hjertelig tak til Svend Aage for din ildhu og din særlige indsats. I dag er vi næsten 600 medlemmer, som har stor glæde af at du tog initiativ i til at stifte lokalafdelingen 2014. Vi er utroligt taknemmelige for din store indsats, både som lokalformand, netværkstovholder. Tak for den store omsorg og interesse, du har vist for dem omkring dig.



**GRATIS
VACCINATION**
1. nov. - 15. jan.




SUNDHEDSSTYRELSEN

DET ER TID TIL VACCINATION MOD INFLUENZA!

Har du KOL, kan du undgå influenza eller få et mildere sygdomsforløb ved at blive vaccineret.

GRATIS VACCINATION HVIS DU:

Har astma eller KOL	Er over 65 år
Har hjerte-kar-sygdomme	Er svært overvægtig
Har diabetes	Er gravid efter 12. uge*

*Gravide vaccineres gratis inden 1. marts

WWW.BESKYTDIGMODINFLUENZA.DK

min.medicin
INFORMATION TIL PATIENTEN



**Tjek, at du bruger din inhalator rigtigt
på min.medicin.dk**



**Videnskabelig information på almindeligt dansk.
Ingen reklamer. Altid opdateret.**

Min.medicin.dk udgives af Dansk Lægemiddel Information A/S.

Nyt

fra Lungeforeningen og
Børnelungefonden



Frivillig på venteliste til nye lunger udnævnes til lungehelt

Stort tillykke til Dorte Chabert, som Lungeforeningen har udnævnt til lungesagens helt.

Dorte har den arvelige lungesygdom, Alfa-1 antitrypsin mangel. Hendes lungefunktion er på 10 %, men på grund af antistoffer i hendes blod, er det svært at finde et par lunger, der passer til hende. Hun har ventet på lunger i over 5 år. Dorte gør en kæmpe indsats for at sætte fokus på organdonation og har af flere omgange fortalt sin personlige historie i medierne. Derudover gør Dorte et imponerende arbejde som tovholder i Lungeforeningens Netværk for sjældne lungesygdomme, hvor Dorte altid er der for andre – hvad enten det er gennem et telefonopkald eller til en "snak" på Facebook. Lungeforeningen har sendt helte-diplom og en stor buket blomster til Dorte som tak for indsatsen. Lungeforeningen udnævner lungesagens helte fire gange om året. Lungesagens helte er mennesker, som arbejder for at forebygge lungesygdomme og for alle dem, der allerede er ramt af en lungesygdom, så de og deres pårørende får støtte, viden og hjælp i hverdagen.



CHECKOVERRÆKKELSE

6,3 millioner kroner til lungesygge børn

Team Rynkeby Skoleløbet, der løb af stablen med 305 skoler og 94.000 skoleelever fredagen før påskeferien, resulterede i en donation på 6,3 millioner kroner til Børnelungefonden.

Lørdag 28. september overrakte Team Rynkeby Fonden de penge, som velgørenheds-cykelholdets danske deltagere og danske skoleelever i Team Rynkeby Skoleløbet har indsamlet det forgangne år til henholdsvis Børnecancerfonden og Børnelungefonden. Direktør i Børnelungefonden, Anne Brandt, fik overrakt checken på 6.370.937 kr. til Børnelungefondens arbejde af Peter Frank Andersen, bestyrelsesformand i Team Rynkeby Fonden. I 2019 løb 94.000 børn fra 305 danske skoler med i Skoleløbet, der nu i tre år har samlet ind til Børnelungefonden. Team Rynkeby har besluttet, at Skoleløbet også i de næste tre år vil samle ind til fordel for Børnelungefonden.



Se filmen fra dagen og læs mere på www.børnelungefonden.dk

Regeringens udspil mod tobak svigter på det vigtigste område

18. september 2019 kom regeringen med et udspil til en handleplan for en række initiativer, som skal forhindre børn og unge i at ryge. Regeringens udspil mod tobak svigter dog på det vigtigste område: Prisen er alt for lav til at dæmpe op for rygningen, og det svækker de andre fine tiltag i regeringens udspil. Det mener en lang række sundhedsorganisationer – heriblandt Lungeforeningen. Med debatindlæggene "Kom dog ind i kampen mod tobakken, Mette F." og "Husk løfte om prishop på tobakken" forsøger Lungeforeningen at råde

regeringen op sammen med Lægeforeningen, Hjerteforeningen, Dansk Sygeplejeråd, Kræftens Bekæmpelse, Danske Regioner og Diabetesforeningen. Lungeforeningens bestyrelsesformand Torben Mogensen var desuden til stede ved en event på Rysensteen Gymnasium sammen med direktør i Kræftens Bekæmpelse Jesper Fisker, da sundheds- og ældreminister Magnus Heunicke præsenterede regeringens udspil.



Læs mere på
www.lunge.dk/nyheder



Team Rynkeby/Rynkeby Foods og Danske Hospitalsklovne gav lungesygge børn og deres familier oplevelser for livet

Der var store smil og højlydt grin, da en gruppe af lungesygge børn og deres familier i sommers var samlet på Lungeforeningens Familie Camp for lungesygge børn og deres familier på Fyn. Programmet bød blandt andet på en rundvisning i Rynkeby Foods i Ringe. Børnelungefonden samarbejder med Team Rynkeby om Team Rynkeby Skoleløbet, hvor der indsamles midler til forskning i lungesygdomme hos børn. Derfor var glæden ekstra stor, da de lungesygge børn og deres familier blev vist rundt hos Rynkeby Foods i Ringe. FamilieCampen bød også på et besøg af to legematroser, der førte børnene og lejrens gruppe af dedikerede frivillige gennem både velkendte og nye lege. Også for de voksne byder Familie Campen på nye oplevelser og viden. Dorte Kierkegaard, der som hospitalsklovner er kendt under navnet "Frk. Lakrids" gav i en workshop for forældrene indblik i sit arbejde som hospitalsklovner.



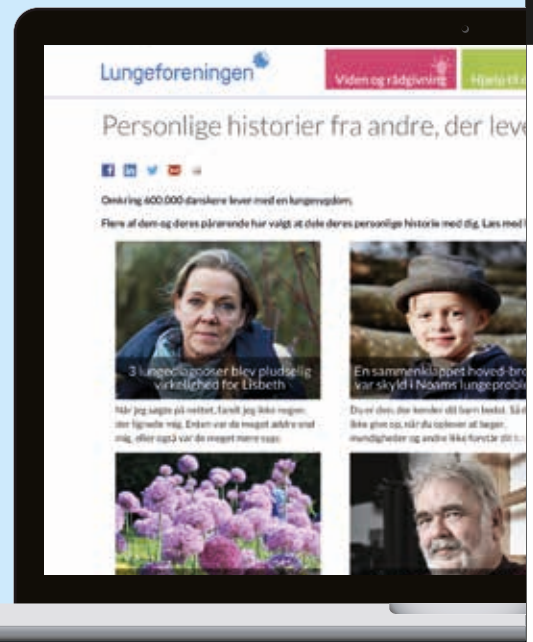
Læs mere på www.lunge.dk/nyheder

Hvad gør andre mon?

Omkring 600.000 danskere lever med en lungesygdom. Flere af dem og deres pårørende deler deres personlige historier med dig her i Lungenyt, men vidste du, at du kan finde endnu flere historier inde på Lungeforeningens hjemmeside www.lunge.dk?

Her kan du fx møde Carsten, som blev diagnosticeret med sarkoidose efter et langt udredningsforløb og genfandt livskvaliteten gennem sin passion for fotografi, eller Brian som fandt ud af, at hans træthed ikke kun skyldtes hans lungesygdom men også, at han havde søvnapnø.

Find historierne på www.lunge.dk/historier





Lungernes + verden



Sundhedsstyrelsen har opdateret anbefalinger om e-cigaretter

Sundhedsstyrelsen anbefaler fortsat ikke brugen af e-cigaretter. Som noget nyt vil styrelsen ud fra et forsigtighedsprincip fraråde at børn, unge, gravide og ammende ryger e-cigaretter. Sundhedsstyrelsen advarer samtidig mod, at brugere af e-cigaretter tilsætter ting til e-væsker.

– Vi kan ikke anbefale e-cigaretter som rygestopmiddel. Samtidig er vi blevet mere bekymrede for de skadelige effekter, særligt ved langvarigt forbrug af e-cigaretter, siger Niels Sandø, forebyggelseschef i Sundhedsstyrelsen.



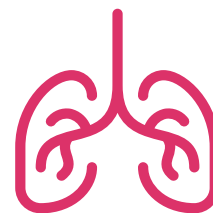
Hver 3. astmatilfælde hos europæiske børn kan skyldes luftforurening

Ny forskning viser, at omkring en tredjedel af de årlige astmatilfælde hos børn vil kunne forebygges, hvis de europæiske lande overholdt Verdenssundhedsorganisations (WHO) grænseværdier for luftkvalitet.

– Analysen viste, at hvis man fulgte WHO's henstillinger for PM2.5, ville det

resultere i en betydelig reduktion i procentdelen af årlige tilfælde af astma i barndommen, det er ikke tilfældet med NO2, hvor 0,4 procent af sagerne ville blive forhindret, siger David Rojas-Rueda der var blandt lederne af studiet, der er offentliggjort i tidsskriftet European Respiratory Journal.

Nationalt forskningscenter for lungekræft



Dansk Lunge Cancer Gruppe (DLCG) har modtaget en bevilling på 10 mio. kr. fra Kræftens Bekæmpelse til at etablere et Nationalt Forskningscenter for Lungekræft under forskningsledelse af professor dr.med. Ole Hilberg fra Syddansk Universitet og Vejle Sygehus.

– Selvom vi over de seneste 15 år er nået langt, med en mere end 50 procent forbedret overlevelse for danske lungekræftpatienter, så har vi i DLCG længe haft et ønske om etablering af et samlende landsdækkende forskningsnetværk, som kan forene de mange forskellige afdelinger og centre i Danmark til en koordineret indsats for patientnær forskning for bedre behandling af lungekræftpatienter i Danmark, lyder det fra DLCG.



Et godt kondital reducerer risikoen for at udvikle og dø af KOL

Dansk forskning peger på, at et godt kondital kan reducere risikoen for, at midaldrende mænd udvikler og dør af KOL. Studiet viser bl.a., at de mænd, der havde et højt kondital, havde en forsinket udvikling af KOL og levede næsten to år længere med sygdommen end dem med lavt kondital.

– Vi kan ikke lægge os fast på nogen anbefaling af bestemte motionsformer, men vores resultater kunne tyde på, at især træning, som giver et bedre kondital, har en beskyttende effekt. Det vil sige fysisk træning, som netop får pulsen op og giver sved på panden, men vigtigst er dog, at man har glæde af træningsformen, så det netop er lysten, der driver værket år efter år, siger læge på Hjertemedicinsk Afdeling ved Herlev og Gentofte Hospital, ph.d. Gorm Mørk Hansen.



Læs mere på www.lunge.dk/nyheder

Mennesker med Idiopatisk Pulmonal Fibrose har ikke adgang til nødvendig støtte

I uge 38 blev der verden over sat fokus på den alvorlige og oversete sygdom Idiopatisk Pulmonal Fibrose (IPF). I Danmark behandles alle IPF-patienter på højtspecialiserede lungemedicinske afdelinger. Den medicinske behandling er af høj kvalitet, men afdelingerne har ikke mulighed for at henvise patienterne videre til fx rehabilitering og psykosocial støtte, som er afgørende for patienternes livskvalitet. Der findes ingen tilbud. Det viser en ny antropologisk kortlægning fra Lungeforeningen, hvor mennesker med den sjældne lungesygdom IPF er blevet spurgt til, hvordan de oplever deres sygdoms- og udredningsforløb. Kontakt Lena Lykke Jeppesen, projektleder i Lungeforeningen, på llj@lunge.dk for at høre mere om undersøgelsen.



Annonce

Fresubin® 2 kcal DRINK
Har du KOL?
Så er måltider og motion vigtigt



Gå på apoteket og få en snak om, hvordan du generelt kan forbedre din KOL. Besøg også vores hjemmeside: www.fresenius-kabi.dk

Fresubin® er fødevarer til særlige medicinske formål.

FRESENIUS KABI
caring for life



Lokale lunger

Arrangementer, netværk om aktiviteter for dig

Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Hovedstaden	Hillerød Netværksgruppe (NY)	Har du en lungesygdom – og vil du gøre mest muligt for at have det bedst muligt? Så kom med i træningsnetværket for lunge-syge. Med udgangspunkt i hvordan du har det, deltager du i ca 1 times træning med vægt på muskelstyrke, kondition, vejtrækning, kredsløb og godt humør. Vi slutter af med hygge med te/kaffe og samvær.	Frivilligcentret, Fredensvej 12 C, 3400 Hillerød Vi kan max. være 12 deltagere. Deltagelse er gratis.	Hver tirsdag kl. 15.00-16.30	Kontakt Hanne Buch, tlf. 26 21 78 72, mail: stendysen@privat.dk for yderligere information samt tilmelding
	Helsingør Lokalfdeling	Julearrangement. Henvendelse til Tove Tafdrup.	Fælleshuset Fiolgade 17A 3000 Helsingør	Torsdag 5. december, kl. 13.00-17.30	Kontakt Tove Tafdrup på lunggef.lokalafd@gmail.com eller på 24 21 68 62
	Helsingør Lokalfdeling	Medlemsmøde i Pusterummet. Mødets indhold opdateres løbende på: https://www.lunge.dk/lokal/helsingoer-lokalafdeling	Fælleshuset Fiolgade 17A 3000 Helsingør	Torsdag 7. november kl. 16.00-17.30	Kontakt Tove Tafdrup på lunggef.lokalafd@gmail.com eller på 24 21 68 62
	Hvidovre Lungekor (NYT)	Nyt lungekor i Hvidovre. Gratis tilbud.	Hvidovre Musikskole, Kettegård Allé 2. Dejlig koncertsal med gode adgangsforhold og elevator.	Hver onsdag kl. 13.00-15.00	Tilmelding: Send en mail til korleder Ole Albør på oa63@outlook.dk eller ring til Musikskolen på tlf. 72 17 02 22. Der er løbende tilmelding. Du er også velkommen til at tage en pårørende med.
	Rødovre Lokalfdeling	Lungecafé. Konsulent Anders Pedersen fra Resmed Maribo kommer og demonstrerer apparatet til hjem-meNIV-behandling. Derefter er der mulighed for socialt samvær.	Rødovre Sundhedscenter, Egegårdsvej 77 2610 Rødovre	Tirsdag 19. november kl. 13.30-15.30	Tilmelding er nødvendig senest 15. november til Rødovre Sundhedscenter tlf. 36 37 81 90
	Rødovre Lokalfdeling	Lungedag. Få målt din lungefunktion, hvis du bliver mere forpustet end tidligere, hoster dagligt og endnu ikke har fået tjekket dine lunger. Mød rygestopkonsulent, forløbskoordinator og Rødovre Lokalafdeling af Lungeforeningen.	Rødovre Sundhedscenter, Egegårdsvej 77 2610 Rødovre	Onsdag 20. november kl. 14-17.00	Ingen tilmelding bare mød op.
	Østerbro Netværksgruppe	Ida Corina Jahn projektleder og frivilligkonsulent kommer og fortæller om hvad der sker i lungeforeningen. Bagefter er der juleafslutning med hygge og bankospil. Kom og vær med til at ønske god jul og vind små præmier i vores bankospil (vi sørger for præmierne)	Sundhedshuset Randersgade 60, 1 sal, lokale 108 2100 København Ø	Tirsdag 26. november kl. 13.00-15.00	Ingen tilmelding. Pårørende er meget velkomne. Tovholder Winnie Bethnas på 39 29 43 17/ 26 14 43 17 eller winnie@bethnas.dk
Region Sjælland	Østerbro Netværksgruppe	Jonathan Emil Andreassen, fysioterapeut og Cand.San, kommer fra Lungeforeningen og fortæller om "de gavnlige effekter ved træning hos mennesker med lungesygdomme".	Sundhedshuset Randersgade 60, 1 sal, lokale 108 2100 København Ø	Tirsdag 28. januar 2020 kl. 13.00-15.00	Ingen tilmelding. Pårørende er meget velkomne. Tovholder Winnie Bethnas på 39 29 43 17/ 26 14 43 17 eller winnie@bethnas.dk
	Se Region Sjællands mange faste arrangementer på www.lunge.dk				
	Guldborgsund Lokalfdeling	Nyt om lungemedicin og behandling af KOL	Frivilligcentret Banegårdspladsen 1 a 4800 Nykøbing Falster	Onsdag 4. december kl. 15.30-17.00	Tilmelding ikke nødvendig Kontaktperson: Lise Landgren på tlf.: 40 74 86 91 eller på liselandgren@mail.dk
	Guldborgsund Lokalfdeling	Julesange - Lungekoret synger julen ind. Kom, og vær med.	Kettinge Kirke, Præstegårdsstræde 4, 4892 Kettinge	17. december, kl. 19.00 - 21.00	Lise Landgren, liselandgren@mail.dk, 40748691



Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Sjælland	Holbæk Lokalfdeling	Syng med på julen's sange og salmer. Korleder fra Holbæk Kulturskole, Helle Nerup, som vi jo kender fra LUNGEKORET, vil præsentere udvalgte julesange og guide os gennem fællessang, hvor vi får motioneret vores lunger. Derefter serveres kaffe og æbleskiver.	Sundhedscentret, Elisabethcentret Carl Reffsvej 2, 1. sal 4300 Holbæk	Tirsdag 3. december Kl. 16.00-18.00	Tilmelding 29. november til Birthe Pugholm på mail: birps@holb.dk eller på tlf. 72 36 42 32.
	Roskilde Lokalfdeling	Juleafslutning. Så er det blevet tid til den årlige juleafslutning, hvor vi skal hygge os med en god julemiddag. Vi vil synge julen ind, og lungekoret vil give en lille julekoncert. Der vil være en besked om egen betaling, beløbet oplyses senere.	Himmelev Sognegård Fynsvej 69, Himmelev 4000 Roskilde	Onsdag 27. november Kl. 13.00-17.00	Tilmelding af hensyn til maden senest den 15. november 2019 til mail adr.: birgit@schelde-holde.dk
	Roskilde Lokalfdeling	Fysioterapeut Susan Walden fra Sundhedscenteret, Roskilde vil give os indblik i brugen af Mindfulness og hvordan det kan afhjælpe åndenød. Susan vil også orientere om Sundhedscenterets tilbud til KOL. Der kaffe og kage til 20 kr.	Himmelev Sognegård Fynsvej 69, Himmelev 4000 Roskilde	Onsdag 26. februar Kl. 14.00-16.00	Der kræves ikke tilmelding. Birgit Schelde Holde, email: birgit@schelde-holde.dk, tlf. 23863805
	Slagelse Lokalfdeling	Julefrokost, hvor vi sammen spiser en lækker frokost. Spiller banko om præmier sponsoreret af lokalafdelingen. Der vil være en mindre egenbetaling.	Kongehavecentret, Svendsgade 102, 4200 Slagelse.	Tirsdag 4. december, kl. 10.00 -13.00	Tilmelding og betaling er nødvendig senest 25. november 2019 til Pernille Gøtttske. Tlf. 24 84 29 93, E-mail: pergo@slagelse.dk
	Slagelse Lokalfdeling	Nytårskur i Slagelse lokalafdeling. Vi siger godt nytår til hinanden over en rejemad og et glas bobler. Det koster 50 kr.	Kongehavecentret, Svendsgade 102, 4200 Slagelse	Tirsdag 7. januar 2020, kl. 10.00-12.00	Tilmelding og betaling er nødvendig senest 2. januar til Pernille Gøtttske. Tlf. 24 84 29 93, E-mail: pergo@slagelse.dk
Se Region Sjællands mange faste arrangementer på www.lunge.dk					
Region Midtjylland	Horsens Lokalfdeling	Lungedag i Bilka Horsens. Igen i år har vi en flot pavillion med 3 lungefunktionspodier og dygtigt personale fra Regionshospitalet, der foretager lungetest. Du kan også møde personale fra kommunens rygestop og rehabilitering. Derudover vil der om formiddagen også være lungeløb for skoleklasser. Vi serverer lungekage og kaffe.	Bilka, Høegh Guldbergs Gade 10, 8700 Horsens	Onsdag 20. november Kl 9:00-16:00, kl. 13.00-18.00	Ingen tilmelding bare mød op.
	Horsens Lokalfdeling	Så har vi den årlige julefrokost på Dollys. Der serveres traditionel dansk julemad, og vi synger julesange med musik til og har amerikansk lotteri med gode/sjove pakker.	Dollys, Havnen 15, 8700 Horsens	Lørdag 30. november Kl. 12.00-15:00	Tilmelding til Annie Simonsen, på tlf. 20658785
Se Region Midtjyllands mange faste arrangementer på www.lunge.dk					
Region Nordjylland	Aalborg Netværksgruppe	Vi ønsker hinanden god jul, med et stykke brød og pakkespil. Husk 2 stk pakker af ca 20 kr. Evt. egen betaling.	Krypten i Hassers kirke Thorsens Alle 2 9000 Aalborg	Tirsdag 26. november Kl. 13.00-15.00	Tilmelding senest 15. november til Knud Drews på 98 29 44 11 eller på mail: drews@dukamail.dk
	Aalborg Netværksgruppe	Medlemsmøde. Vi opdaterer løbende på: lunge.dk/lokal/aalborg-netvaerksgruppe	Krypten i Hassers kirke Thorsens Alle 2 9000 Aalborg	Tirsdag 28. januar 2020. Kl. 13.00-15.00	Tilmelding senest 24. januar til Knud Drews på 98 29 44 11 eller på mail: drews@dukamail.dk
	Aalborg Netværksgruppe	Medlemsmøde. Vi opdaterer løbende på: lunge.dk/lokal/aalborg-netvaerksgruppe	Krypten i Hassers kirke Thorsens Alle 2 9000 Aalborg	Tirsdag 25. februar 2020. Kl. 13.00-15.00	Tilmelding senest 21. februar til Knud Drews på 98 29 44 11 eller på mail: drews@dukamail.dk
Se Region Nordjyllands mange faste arrangementer på www.lunge.dk					
Region Syddanmark	Faaborg-Midtfyn Netværksgruppe	Juleunderholdning med musik og sang. Pårørende til KOL- og lungepatienter er meget velkomne. Gløgg, æbleskiver, klejner, kaffe, te mv. kan købes.	Tømmerrgården 6 5600 Faaborg	Mandag 25. november Kl. 14.30-16.30	Tovholder Lone P. Jeppesen på 23 90 48 40 eller loneogborge@gmail.com
	Faaborg-Midtfyn Netværksgruppe	Anders Pedersen fra ResMed Maribo, kommer og fortæller om POWERbreathe, en lungemuskeltræner. Pårørende til KOL- og lungepatienter er meget velkomne. Gløgg, æbleskiver, klejner, kaffe, te mv. kan købes. Entre 30 kr.	Tømmerrgården 6 5600 Faaborg	Mandag 27. januar 2020, Kl. 14:30-16:30	Tovholder Lone P. Jeppesen på 23 90 48 40 eller loneogborge@gmail.com



Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Syddanmark	Faaborg-Midtfyn Netværksgruppe	Bedemand Anita Grundahl fra Den lokale bedemand i Svendborg, Faaborg og Ringe kommer og fortæller om "Min sidste vilje". Pårørende til KOL- og lungepatienter er meget velkomne. Gløgg, æbleskiver, klejner, kaffe, te mv. kan købes. Entre 30 kr.	Tømmergården 6 5600 Faaborg	Mandag 24. februar 2020, kl. 14:30-16:30	Tovholder Lone P. Jeppesen på 23 90 48 40 eller loneogborge@gmail.com
	Fredericia Netværksgrupper	Netværksgruppen for mennesker med en lungesygdom og deres pårørende afholder Julehygge. Du er velkommen til at tage dine pårørende med. Der serveres Gløgg, æbleskiver, kaffe og te. 40 kr. for hele arrangementet.	Seniorhuset, IP. Schmidtgården Vendersgade 4, 7000 Fredericia	Onsdag 27. november kl. 13.30-16.00	Tilmelding: Solveig Knudsen, mail: solveigknudsen5@icloud.com, tlf.: 24976127. Senest den 13. november 2019
	Odense Netværksgruppe	Julebanko i nogle hyggelige timer i hinandens selskab og med god tid til at snakke med hinanden. Der vil være gevinster fra forskellige sponsorer. Vi sørger for gløgg, æbleskiver, kaffe og the. Prisen for at deltage vil være 50 kr. pr. person som er tilstede og betales på dagen.	Bolbro Brugerhus Stadionvej 50, Indgang L 5200 Odense V.	Torsdag den 28. november, kl. 16.00-18.00	Tilmelding skal ske til Birgit Peder- sen enten på SMS eller telefon 21 24 92 17 (benyt helst SMS) senest den 20. november 2019. Der er begrænset deltagerantal så skynd dig/er at blive tilmeldt.
	Sønderjylland Lokalafdeling	Lungedag i Bredebro. Du kan få målt din lungefunktion og få oplyst hvad du kan bruge Lungeforeningen til.	Lægerne i Bredebro. Brede Bygade 5, 6261 Bredebro	Onsdag 20. november – eftermiddag (se nærmere i ugeavisen eller på lunge.dk)	Ingen tilmelding bare mød op.
	Sønderjylland Lokalafdeling	Lungedag i Vojens. Du kan få målt din lungefunktion, få oplyst hvad du kan bruge Lungeforeningen og det lokale sundhedscenter til og du kan tale medicin med apoteket.	Lægehuset i sundheds- centret. Sundhedscenter Vojens Rådhuscentret 7, 6500 Vojens	Onsdag 20. november – eftermiddag (se nærmere i ugeavisen eller på lunge.dk)	Ingen tilmelding bare mød op.
	Sønderjylland Lokalafdeling	Lungedag i Haderslev Sundhedsbus. Du kan få målt din lungefunktion, få oplyst hvad du kan bruge Lungeforeningen og det lokale sundhedscenter til og du kan tale medicin med apoteket.	Det står i ugeavisen hvor sundhedsbussen vil holde.	Onsdag 20. november – eftermiddag (se nærmere i ugeavisen eller på lunge.dk)	Ingen tilmelding bare mød op.
	Sønderjylland Lokalafdeling	Lungedag på Løveapoteket. Du kan få målt din lungefunktion, få oplyst hvad du kan bruge Lungeforeningen og det lokale sundhedscenter til og du kan tale medicin med apoteket.	Løveapoteket, Madevej 9, 6200 Aabenraa	Onsdag 20. november – eftermiddag (se nærmere i ugeavisen eller på lunge.dk)	Ingen tilmelding bare mød op.
	Sønderjylland Lokalafdeling	Lungedag i Bilka. Du kan få målt din lungefunktion, få oplyst hvad du kan bruge Lungeforeningen og det lokale sundhedscenter til og du kan tale medicin med apoteket.	Bilka Sønderborg, Grundtvigs Alle 195, 6400 Sønderborg	Onsdag 20. november – eftermiddag (se nærmere i ugeavisen eller på lunge.dk)	Ingen tilmelding bare mød op.
Se Region Syddanmarks mange faste arrangementer på www.lunge.dk					

Handicapvenlig adgang

Alle arrangementer er tilstræbt handicapvenlige – dvs. der er handicap-parkering, elevator osv. Hvis du har særlige behov eller ønsker, er du altid velkommen til at ringe eller skrive til den angivne kontaktperson forud for arrangementet.

Mere info om arrangementer

Hvis du ønsker mere information om de enkelte arrangementer, kan du læse en mere detaljeret beskrivelse på www.lunge.dk/arrangementer. Du kan også kontakte arrangementets kontaktperson eller Lungeforeningens frivilligheds-konsulent Ida Corina Jahn på e-mail: icj@lunge.dk eller tlf. 35 25 71 74.

FORPUSTET?



Lungetjek til danskerne på årets Lungedag

Onsdag 20. november sætter Lungeforeningen sammen med sundhedsprofessionelle og frivillige i hele landet fokus på tidlig opsporing af lungesygdomme. Over 600.000 danskere har en kronisk lungesygdom, men alt for mange ved det ikke selv. Høste, åndenød og slim i mere end 2 måneder kan være tegn på en lungesygdom.

Se mere på: www.lunge.dk/lungedag

Uge
44, 45, 46
og 47

Pust liv i hverdagen

Op til Lungedagen vil oplysningskampagnen Pust liv i hverdagen også køre i uge 44, 45, 46 og 47. Kampagnen, som Sundhedsstyrelsen og Lungeforeningen står bag, kørte også i maj og er en del af den nationale lungesatsning.

Se mere på lunge.dk/pustliv





Mød andre i vores lokalafdelinger og netværk

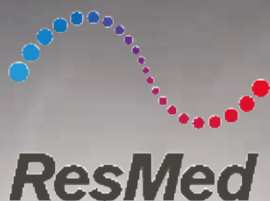
Kom og træn med andre, få en snak over en kop kaffe, syng i kor og få viden om din sygdom.
Ring til din lokale kontaktperson og hør mere om aktiviteterne i dit lokalområde.

Lokalafdelinger

Ballerup Jørgen Larsen	Tlf. 44 77 17 22	Brønderslev Ove Rønnov	Tlf. 98 80 10 67	Nordborg Lungenetværk Bent Jensen	Tlf. 22 55 60 67
Egedal Ole Larsen	Tlf. 47 10 73 40	Dianalund N.B.Thorvaldsen	Tlf. 29 25 66 35	Næstved Anne-Marie	Tlf. 20 64 81 61
Esbjerg Merete Jensen	Tlf. 20 94 53 66	Esbjerg Annie Jespersen	Tlf. 20 68 58 28	Nørre Nebel Birthe Jensen	Tlf. 61 69 92 85
Frederiksberg Alice Munk	Tlf. 20 66 63 96	Farsø Anne-Marie Hansen	Tlf. 98 66 20 42	Odense Lisbet Thomsen	Tlf. 20 92 24 94
Guldborgsund Lise Landgren	Tlf. 40 74 86 91	Faxe Ivan Larsen	Tlf. 21 62 70 35	Odsherred Finn Wulff	Tlf. 23 35 55 34
Helsingør Tove Tafdrup	Tlf. 24 21 68 62	Fredericia Solveig Knudsen	Tlf. 24 97 61 27	Padborg Ina Juhl	Tlf. 30 91 41 83
Herlev Per Nilsson	Tlf. 21 27 68 89	Frank Østergaard	Tlf. 21 27 75 32	Præstø Anne Højholt	Tlf. 40 84 22 64
Holbæk Svend Aage Heitmann	Tlf. 22 79 26 14	Frederiksborg Alice Munk	Tlf. 20 66 63 96	Randers Kirsten Inger Stougaard	Tlf. 22 34 01 39
Horsens Klaus Skjærlund	Tlf. 22 66 72 55	Frederikshavn Dorthe Lønstrup Kristensen	Tlf. 40 61 62 58	Regstrup Lene Fischer	Tlf. 22 24 23 70
Høje-Taastrup Emmy L. Førster-Christensen	Tlf. 26 11 17 22	Frederiksværk Ingelise Biering	Tlf. 21 68 07 41	Ringsted Mona Jørgensen	Tlf. 26 22 36 47
Kalundborg Randi Carlsen	Tlf. 25 67 24 77	Faaborg-Midtfyn Lone Poulsen	Tlf. 23 90 48 40	Røddekro Hans Lytzen	Tlf. 20 40 08 05
Køge Erik Jensen	Tlf. 28 94 19 74	Glostrup Kirsten Carlsen	Tlf. 28 83 03 12	Pia Rasmussen	Tlf. 26 37 10 82
Nyborg Lene Beck Hansen	Tlf. 20 11 19 56	Haderslev Frede Christensen	Tlf. 22 56 61 81	Rødovre Klaus Hejl	Tlf. 20 62 32 92
Odsherred Finn Wulff	Tlf. 23 35 55 34	Haderslev Kronikermotion	Tlf. 74 34 03 13	Sakskøbing Sussi Kyhlwein	Tlf. 30 82 21 07
Roskilde Birgit Schelde Holde	Tlf. 23 86 38 05	Halsnæs Irene Friberg	Tlf. 28 52 84 26	Skanderborg Ulla Nymann Jørgensen	Tlf. 24 59 75 89
Rødovre Klaus Hejl	Tlf. 20 62 32 92	Halsnæs/Frederikssund/ Nordsjællands Hospital Lungecafé Anja Berrill	Tlf. 47 17 09 06	Skive 1 Bjarne Jensen	Tlf. 97 51 37 17
Slagelse Kirsten Christensen	Tlf. 60 68 82 78	Hillerød 1 Marianne Henriksen	Tlf. 26 41 91 23	Skive 2 Anny Andersen	Tlf. 23 44 26 48
Sønderjylland Klaus Bodo Paul Jensen	Tlf. 20 31 90 53	Hillerød 2 Hanne Buch	Tlf. 26 21 78 72	Skive Lungecafé Hanne Frandsen	Tlf. 27 12 52 23
Thy-Mors Inger Dengsø	Tlf. 97 99 12 21	Hillerød Lungecafé Charlotte Elving	Tlf. 48 29 39 33	Skærbæk Heidi B. Ortega	Tlf. 74 75 10 35
Vallensbæk-Ishøj Thomas Joakim Binder	Tlf. 51 31 14 91	Hjørring Poul Anton Krosgaard	Tlf. 21 47 69 96	Slagelse Lungehold Rikke Kabbel	Tlf. 58 50 12 20
Viborg-Skive Mona Vistisen	Tlf. 61 35 10 06	Holbæk Lungecafé Birthe Pugholm	Tlf. 72 36 42 32	Slagelse, selvtræning Hanne B. Schiøtt	Tlf. 58 54 89 43
Viborg Lungecafé Fænja Hansen	Tlf. 51 34 47 54	Holbæk Erik Hansen	Tlf. 20 47 70 32	Slagelse Lungecafé Pernille Gøtttske	Tlf. 24 84 29 93
Vordingborg Leon Køltoft	Tlf. 20 49 58 04	Horne Gunhil Lauridsen	Tlf. 23 23 31 84	Solrød Preben Jensen	Tlf. 26 47 96 00
Aarhus Margrethe Bogner	Tlf. 20 20 20 71	Holstebro Jette Ottow	Tlf. 22 32 09 55	Stege Dorrit Helgesen	Tlf. 25 48 60 46
		Horsens Annie Simonsen	Tlf. 20 65 87 85	Inger Bach	Tlf. 21 46 04 66
		Horsens Lungecafé Karen Marie Brøste Wells	Tlf. 78 42 78 00	Stevns Susanne Uhde Pedersen	Tlf. 22 17 06 58
		Høje-Taastrup Emmy L. Førster-Christensen	Tlf. 26 11 17 22	Stubbekøbing Jytte Anita Nielsen	Tlf. 21 22 09 52
		Kalundborg Randi Carlsen	Tlf. 25 67 24 77	Sønderborg Kirsten Gregersen	Tlf. 22 67 15 56
		Kerteminde Mogens Rasmussen	Tlf. 63 97 00 55	Sønderborg Café Solskin Bo B. Pedersen	Tlf. 21 43 73 07
		Kolding Lisa Gerda Henriksen	Tlf. 27 41 02 93	Sønderborg Syd Bo Boisen Pedersen	Tlf. 20 31 90 53
		Korsør Café Lungen Anja Keinicke	Tlf. 40 17 57 15		
		Korsør Lungehold Anja Keinicke	Tlf. 40 17 57 15	Toftlund Klaus Bodo Paul Jensen	Tlf. 20 31 90 53
				Tølløse Birthe Pugholm	Tlf. 72 36 42 32

Lokale netværksgrupper

Allinge Bibbi Kristensen	Tlf. 42 22 85 10
Amager Henrik Nielsen	Tlf. 40 24 10 86
Billund (Grindsted) Bodil Poulsen	Tlf. 50 45 42 54
Bornholm Birgit Kristensen	Tlf. 42 22 85 10
Bramming Hanne Hansen	Tlf. 61 72 33 16



I Danmark har ca. 320.000 mennesker KOL, men halvdelen ved det ikke?

- Har du symptomerne?

*Åndenød, hoste & pibende
vejrtrækning*

Hvad er NIV-behandling?

- Kan dine muskler ikke længere klare arbejdet med at trække vejret - opstår der et vejrtrækningssvigt
- Vejrtrækningssvigt kan behandles enten med NIV- eller respirationsbehandling.
- NIV er mere skånsom end respiratorbehandling.

NIV-behandling tilbydes nu også af de fleste danske syghuse som hjemme behandling.

Spørg din behandler til råds om dine behandlingsmulighederne